

Краснодарский край, Белоглинский район, ст.Успенская  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
« Средняя общеобразовательная школа №32 имени Героя Советского Союза  
В.И.Литвинова Белоглинского района»

Принята на заседании  
Педагогического совета МБОУ СОШ №32  
От 05.06.2020г протокол №11

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №32  
\_\_\_\_\_Т.В.Алфимова  
08.06.2020г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа по физической направленности**

**«Общая физическая подготовка»**

Наименование программы

Уровень программы: базовый  
Срок реализации программы: 1 год (335часов)  
Возрастная категория:от 12 до 17 лет  
Вид программы:модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID –номер программы в Навигаторе: 12428

Автор-составитель  
Бойченко А.В.  
педагог дополнительного  
образования

ст.Успенская 2020г

## **Содержание программы:**

### **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.**

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Содержание программы.
- 1.4. Планируемые результаты.

### **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

- 2.1. Календарный учебный график.
- 2.2. Условия реализации программы.
- 2.3. Формы аттестации.
- 2.4. Оценочные материалы.
- 2.5. Методические материалы.
- 2.6. Список литературы.

## **Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка.**

#### **1. Пояснительная записка:**

Дополнительная образовательная программа спортивной секции «ОФП» составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся, программа общеобразовательного учреждения 1-11 классов В.И. Лях и А.А.Зданевич. Москва. Просвещение 2012г. Программа по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной. В программе прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами игровых видов спорта. Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у юношей и девушек старших классов в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а следовательно в понимании заботы о собственном здоровье

Программа секции общей физической подготовки рассчитана на школьников в возрасте от четырнадцати до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом условий материальной базы школы и индивидуальных особенностей школьников. Занятия проводятся в спортивном зале, и на стадионе школы.

#### **Основная цель программы:**

Всесторонняя подготовка учащихся к соревновательной деятельности. Формирование умений и навыков к самостоятельным занятиям по общей физической подготовке. Воспитание целеустремлённости, взаимовыручки, самообладанию.

#### **Реализация программы помогает решить следующие задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;

- подготовка учащихся к участию во Всекубанской спартакиаде школьников «Спортивные надежды Кубани», Президентским состязаниям;

- подготовка юношей к службе в вооруженных силах

Занятия проходят по 3 часа три раза в неделю, общая загруженность - 9 часов.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

**Программа обучения** направлена на совершенствование навыков спортивных игр (баскетбола, волейбола, мини-футбола, гандбола), развитие координационных

способностей посредством спортивной гимнастики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

### **Личностные результаты:**

- освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:
  - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
  - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
  - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Предметными результатами**

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

## **1.3.Содержание программы.**

**12-17 лет**

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

- 1.Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий ОФП-3ч
2. Кроссовая подготовка-36ч
3. Гимнастика с элементами акробатики-18ч
4. Настольный теннис-18ч
5. Спортивные игры-211ч
- 6.Упражнения на развитие силы-49ч

Содержание (разделы, темы)	Кол-во час		Материально-техническое оснащение
	аудиторные	внеаудиторные	
Теория: Инструктаж ПТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм.	3		
<b>Кроссовая подготовка – 30ч. Футбол – 30 ч.</b>			
Чередование ходьбы и бега. Учебная игра в футбол.		3	Мяч, свисток, секундомер
Чередование ходьбы и бега. Футбол: Ведение и обводка. Отбор мяча.		3	Мяч, свисток, секундомер
Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км. Футбол: Отбор мяча. Вбрасывание мяча.		3	Мяч, свисток, секундомер
Бег на время 1000м. Футбол: Вбрасывание мяча. Игра вратаря.		3	Мяч, свисток, секундомер
Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км. Футбол: Удары по мячу серединой подъёма. Тренировочная игра.		3	Мяч, свисток, секундомер
Кроссовый бег в медленном темпе до 2,5 км. Футбол: Удары по мячу внешней стороной стопы.		3	Мяч, свисток, секундомер
Кроссовый бег в медленном темпе до 2,5 км. Футбол: Удары по мячу внешней стороной стопы. Тренировочная игра.		3	Мяч, свисток, секундомер
Кроссовый бег в медленном темпе до 3 км. Футбол: Тренировочная игра.		3	Мяч, свисток, секундомер
Кроссовый бег в медленном темпе до 3 км. Футбол: Тренировочная игра.		3	Мяч, свисток, секундомер
6 – минутный бег. Футбол: Тренировочная игра.		3	Мяч, свисток, секундомер
Кроссовый бег в медленном темпе до 3,5 км. Футбол: Тренировочная игра..		3	Мяч, свисток, секундомер
Кроссовый бег в медленном темпе до 3,5 км. Футбол: Тренировочная игра..		3	Мяч, свисток, секундомер
Кроссовый бег в медленном темпе до 3,5 км. Футбол: Тренировочная игра.		3	Мяч, свисток, секундомер
Кроссовый бег в медленном темпе до 3,5 км. Футбол: Тренировочная игра..		3	Мяч, свисток, секундомер
Кроссовый бег в медленном темпе до 3,5 км. Футбол: Тренировочная игра.		3	Мяч, свисток, секундомер
Кроссовый бег в медленном темпе до 4 км. Футбол: Тренировочная игра.		3	Мяч, свисток, секундомер

Кроссовый бег в медленном темпе до 4 км. Футбол: Тренировочная игра.		3	Мяч, свисток, секундомер
Кроссовый бег в медленном темпе до 4км. Футбол: Тренировочная игра.		3	Мяч, свисток, секундомер
Бег на время 3км. Футбол: Тренировочная игра.		3	Мяч, свисток, секундомер
<b>Волейбол: 50ч. Упражнения на развитие силы- 10ч.</b>			
Приём передача мяча сверху, снизу в парах.		3	Мяч волейбольный, свисток.
Приём, передача мяча в парах. Тройках.		3	Мяч волейбольный, свисток.
Подача мяча нижняя прямая. Упражнения с отягощениями на развитие силы.		3	Мяч волейбольный, свисток.
Подача мяча нижняя, верхняя. Приём передача мяча сверху, снизу в парах.		3	Мяч волейбольный, свисток.
Подача мяча нижняя, верхняя. Приём, передача мяча в парах. Тройках.		3	Мяч волейбольный, свисток.
Двух сторонняя учебно- тренировочная игра.		3	Мяч волейбольный, свисток.
Подача мяча нижняя, верхняя.		3	Мяч волейбольный, свисток.
Нападающий удар. Блокирование мяча.		3	Мяч волейбольный, свисток.
Нападающий удар. Блокирование мяча. Упражнения на развитие силы.		3	Мяч волейбольный, свисток.
Учебно-тренировочная игра. Упражнения на развитие силы.		3	Мяч волейбольный, свисток.
Учебно-тренировочная игра. Упражнения на развитие силы.		3	Мяч волейбольный, свисток.
Учебно-тренировочная игра. Упражнения на развитие силы.		3	Мяч волейбольный, свисток.
Учебно-тренировочная игра. Упражнения на развитие силы.		3	Мяч волейбольный, свисток.
Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. Упражнения на развитие силы.		3	Мяч волейбольный, свисток.

Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. Упражнения на развитие силы.		3	Мяч волейбольный, свисток.
Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. Упражнения на развитие силы.		3	Мяч волейбольный, свисток.
Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. Упражнения на развитие силы.		3	Мяч волейбольный, свисток.
Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. Упражнения на развитие силы.		3	Мяч волейбольный, свисток.
Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. Упражнения на развитие силы.		3	Мяч волейбольный, свисток.
Учебно-тренировочная игра. Соревнования.		3	Мяч волейбольный, свисток.
<b>Баскетбол: 131ч.</b>			
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. С тропеции		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. С тропеции		3	Мяч баскетбольный, свисток.



Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. С тропеции		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо со штрафного		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. С тропеции		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо со штрафного		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. С тропеции		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо со штрафного		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. С тропеции		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо со штрафного		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Передачи мяча двумя руками от груди через пол . Учебная игра		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Овладение мячом и противодействия. Учебная игра		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Овладение мячом и противодействия. Упражнения на тренажерах.		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Овладение мячом и противодействия. Упражнения на тренажерах.		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Овладение мячом и противодействия. Упражнения на тренажерах.		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Овладение мячом и противодействия. Упражнения на тренажерах.		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Двусторонняя игра по упрощённым правилам. Упражнения на тренажерах.		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Двусторонняя игра по упрощённым правилам. Упражнения на тренажерах.		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Двусторонняя игра по упрощённым правилам. Упражнения на тренажерах.		3	Мяч баскетбольный, свисток.



<b>Гимнастика с элементами акробатики – 18ч.</b>			
Круговая тренировка на снарядах: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка.		3	Перекладина, конь гимнастический, мостик гимнастический.брусья
Круговая тренировка на снарядах: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка.		3	Перекладина, конь гимнастический, мостик гимнастический.брусья
Круговая тренировка на снарядах: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка.		3	Перекладина, конь гимнастический, мостик гимнастический.брусья
Круговая тренировка на снарядах: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка.		3	Перекладина, конь гимнастический, мостик гимнастический.брусья
Круговая тренировка на снарядах: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка.		3	Перекладина, конь гимнастический, мостик гимнастический.брусья
Круговая тренировка на снарядах: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка.		3	Перекладина, конь гимнастический, мостик гимнастический.брусья
<b>Настольный теннис. 18ч. Упражнения на развитие силы – 18ч.</b>			
Подача мяча. Учебная игра. Упражнения на развитие силы		3	Теннисный стол, ракетки, шарики
Подача мяча. Учебная игра. Упражнения на развитие силы		3	Теннисный стол, ракетки, шарики
Подача мяча. Учебная игра. Упражнения на развитие силы		3	Теннисный стол, ракетки, шарики
Отбивание мяча. Учебная игра. Упражнения на развитие силы		3	Теннисный стол, ракетки, шарики
Отбивание мяча . Учебная игра. Упражнения на развитие силы		3	Теннисный стол, ракетки, шарики
Отбивание мяча . Учебная игра. Упражнения на развитие силы		3	Теннисный стол, ракетки, шарики

Отработка накатов с лева и права. Учебная игра. Упражнения на развитие силы		3	Теннисный стол, ракетки, шарика
Отработка накатов с лева и права. Учебная игра. Упражнения на развитие силы		3	Теннисный стол, ракетки, шарика
Отработка накатов с лева и права. Учебная игра. Упражнения на развитие силы		3	Теннисный стол, ракетки, шарика
Отработка накатов с лева и права. Учебная игра. Упражнения на развитие силы		3	Теннисный стол, ракетки, шарика
Усовершенствования ранее изученных приемов. Учебная игра. Упражнения на развитие силы		3	Теннисный стол, ракетки, шарика
Усовершенствования ранее изученных приемов. Учебная игра. Упражнения на развитие силы		3	Теннисный стол, ракетки, шарика
<b>Кроссовая подготовка – 6ч. Упражнения на тренажерах- 21ч.</b>			
Чередование ходьбы и бега.		3	Мяч, свисток, секундомер
Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км.		3	Мяч, свисток, секундомер
Упражнения на развитие силы		3	Мяч, свисток,
Упражнения на развитие силы		3	Мяч, свисток,
Упражнения на развитие силы		3	Мяч, свисток,
Упражнения на развитие силы		3	Мяч, свисток,
Упражнения на развитие силы		3	Мяч, свисток,
Упражнения на развитие силы		3	Мяч, свисток,
Упражнения на развитие силы		3	Мяч, свисток,
всего	3	332	

## 2.2 Условия реализации программы.

**Срок реализации программы:** 1 год: 335 часов из расчета 9 часов в неделю.

Программа кружка «ОФП» относится к физкультурно-спортивному направлению: создаются условия для совершенствования двигательных навыков ребенка и применения их в его реальной жизни, накопления нравственного и практического опыта.

## **2.3 Формы аттестации.**

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Эффективность образовательного процесса оценивается по сформированности духовно-нравственных качеств личности, высокому уровню мотивации обучающихся к самостоятельному занятию спортом, по уровню развития умений и способностей, по активности участия в массовых мероприятиях, мастер-классах по профессиональному самоопределению ребёнка и отслеживается в системе разнообразных форм аттестаций:

–участие в различного рода спортивных соревнований

## **2.4 Оценочные материалы**

**Анализ результатов** освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

## **2.5 Методические материалы.**

Изучаемый материал подается детям в форме беседы, практических занятий.

Первое время ребенок не всегда может выполнить то или иное упражнение, но после нескольких раз повторений и с приобретением навыка у него начинает все получаться.. Однако не каждый ребенок сможет освоить эти операции быстро и легко, требуется применять творческий подход, учитывая индивидуальные особенности детей при изучении материала.

Обучающиеся должны учиться анализировать, развивать образное и пространственное мышление. Обучение должно сопровождаться занимательными рассказами. В своей работе использую здоровьесберегающие технологии, целью которых является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

## 2.6 Список литературы.

**Учебник:** Физическая культура: учеб. для учащихся 6 – 11 кл. общеобразоват. учреждений

В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2006.

**Методические пособия для учителя:**

1. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя под ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2005.

2. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий

Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в

школе. – М.: Владос: 2003г.

**Литература для воспитанников.**

« Спортшкола в школе » М.Г.Каменцер, М., « Физкультура и спорт » 2007г.

В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2006.