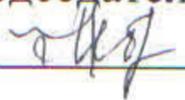


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Солнечная средняя общеобразовательная школа»
Вышневолоцкого городского округа Тверской области**

Согласовано.
Протокол №1 методического совета
Председатель методсовета:
 Е.В. Лебедева

Утверждаю.
Приказ № 204-од от.30.08.2022 г.
Директор школы:  Е.К. Воробьева



**Рабочая программа кружка
"Общая физическая подготовка"**

Составитель: Вильгань А.Н.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

2022-2023 учебный год

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность рабочей программы

Рабочая программа «Общая физическая подготовка» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Образовательная программа спортивного объединения по общей физической подготовке составлена в соответствии с:

- * Законом РФ «Об образовании» (от 23.12.2003г. № 186-ФЗ);
- * Типовым положением об учреждении дополнительного образования детей от 07.12.2006 г. № 752;
- * Законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (от 29.04.98 №80-ФЗ).

1.2. Актуальность.

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Программа по ОФП составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по ОФП воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

1.3. Цель и задачи.

Цель программы: содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Данная цель может быть реализована путём решения следующих задач:

1. обучающих:

- * сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);
- * познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта;
- * познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

2. развивающих:

- * развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- * развивать всестороннюю физическую подготовку;
- * укреплять здоровье воспитанников.

3. воспитательных:

- * воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- * воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.
- * воспитание навыков общественного поведения.

Данные задачи сконцентрированы на развитии устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительное движение.

1.4. Организация образовательного процесса

Программа предназначена для воспитанников 12 - 13 лет, получивших определённые знания, умения и навыки по физической культуре в общеобразовательном учреждении.

Данная программа рассчитана на 2 года и предлагает более углублённую подготовку воспитанников по физической культуре, дополняя общеобразовательную программу по тем видам спорта, которые пользуются популярностью у большинства детей в повседневной жизни. Приём детей в объединение осуществляется на основании медицинского разрешения.

Данной программой предусмотрены теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей:

* **подготовительной** (или разминки) - сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и т.п.

* **основной** - здесь выполняются упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки; упражнения на равновесие, лазанье, преодоление препятствий; проводятся подвижные и спортивные игры.

* **заключительной** - сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия.

В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30% от всего занятия; основная - 70-80%.

Каждое занятие должно быть интересным и увлекательным для воспитанников, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.п.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

1.5. Технологии, методы, формы и средства обучения

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

1. По подходу к ребёнку:

* **Личностно-ориентированные** (ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных условий её развития, реализации её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);

* **Гуманно-личностные технологии** (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедают идеи всестороннего уважения и любви к ребёнку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

* **Технологии сотрудничества** (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъектных отношениях педагога и ребёнка. Педагог и воспитанники совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

* **Технологии свободного воспитания** (делают акцент на предоставление ребёнку свободы выбора и самостоятельности). Осуществляется выбор, ребёнок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не

от внешнего воздействия).

2. По преобладающему (доминирующему) методу:

Репродуктивные технологии (воспитанник усваивают готовые знания и воспроизводят их) *методы репродуктивной группы:*

* **Объяснительно-иллюстративные** (объяснение, рассказ, беседа, лекция, демонстрация). Деятельность педагога: сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности. Деятельность воспитанников: восприятие, осознание, запоминание информации.

* **Побуждающие репродуктивные** Деятельность педагога: организует и побуждает работу учащихся в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приёмов работы, алгоритмизация, инструктаж). Деятельность воспитанников: неоднократное воспроизведение сообщённых знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).

3. По организационным формам:

Групповые технологии – предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.

Технология дифференцированного обучения - предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающее - дифференцированное обучение с учётом разнообразия состава воспитанников.

Методы организации деятельности воспитанников на занятии следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. В спортивных играх это поочерёдные броски, нападающие удары. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;

- беседы по теоретическому курсу;
- практические занятия (упражнения, тренировки и т.п.)

1.6. Предполагаемый результат по годам обучения

По окончании первого года обучения воспитанники **должны знать:**

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

должны уметь:

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровые виды и др.

По окончании второго года обучения программы по ОФП воспитанники **должны знать:**

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

должны уметь:

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровые виды и др.

По окончании изучения программы по ОФП воспитанники **должны знать:**

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

должны уметь:

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов и выполнять начальные разрядные нормативы по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровым видам и др.

1.7. Формы подведения итогов реализации образовательной программы

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитывается то, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий

учитываются индивидуальные особенности воспитанников. В связи с этим учитывается и система контроля знаний, умений и навыков.

Начальный этап контроля: Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Этап промежуточного контроля - проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы.

Итоговый контроль - конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту воспитанников). Кроме того, в объединении практикуется тематический контроль после прохождения каждой темы (т.к. программа состоит из нескольких самостоятельных разделов двигательной деятельности). Поэтому учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы (см. таблицу контрольных нормативов по ОФП в Приложении). Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней (школьных, районных, городских).

2. Учебно-тематический план

Первый год обучения

№	Наименование темы
1	Физическая культура и спорт в РОССИИ (теория)
2	Основы знаний о физкультурной деятельности: - медико-биологические основы - основы теории и методики физической деятельности. (теория)
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)
4	Общая физическая подготовка. (практика) - атлетическая гимнастика - лыжная подготовка - футбол - баскетбол
5	Лёгкая атлетика (специальная физическая подготовка).
6	Техническая подготовка.
7	Контрольные испытания, соревнования (практика)

8	Инструкторская и судейская практика (практика)
	Теоретические занятия
	Практические занятия

Всего: 34 ч.

Второй год обучения

№	Наименование темы
1	Физическая культура и спорт в РОССИИ(теория)
2	Основы знаний о физкультурной деятельности: - медико-биологические основы - основы теории и методики физической деятельности (теория)
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (теория)
4	Общая физическая подготовка. (практика) - атлетическая гимнастика - лыжная подготовка - футбол - баскетбол
5	Лёгкая атлетика (специальная физическая подготовка).
6	Техническая подготовка.
7	Контрольные испытания, соревнования (практика)
8	Инструкторская и судейская практика (практика)

Всего: 35ч

подготовка для развития нижних конечностей

- Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости
- Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести

III. Техническая подготовка

- Упражнения для освоения техники ходьбы

- Упражнения для освоения техники бега

Прыжки в высоту с разбега

Освоение техники прыжка по фазам движений

Прыжки в длину с разбега

Освоение техники прыжка по фазам движений

- Упражнения для освоения техники прыжков

- Упражнения для освоения техники метания

Бег на короткие дистанции

Упражнения для совершенствования техники бега

Упражнения для совершенствования техники низкого старта

Упражнения для совершенствования техники финиширования

Эстафетный бег	Освоение техники и тактики эстафетного бега
IV. Инструкторская практика	
V. Контрольные соревнования	
VI. Контрольные испытания	

Упражнения для развития скоростной выносливости	Бег на 400-800 м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100 м; бег с околоредельной скоростью на 100-300 м; повторное пробегание 100 м с максимальной скоростью; повторное пробегание 30 и 60 м с максимальной скоростью; повторное пробегание всей дистанции, 100, 400 м на результат; участие в соревнованиях на 100, 200, 400 м.
Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега Интервальный (прерывистый) метод	Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов, бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием; бег с горы с максимальной скоростью; пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60 м на время; бег с низкого старта 30, 60 м под команду; участие в соревнованиях на 30, 60, 100 м
Соревновательный метод	
Дополнительные средства специальной подготовки	Бег по пересечённой местности 3 км (юноши), 2 км (девушки) на результат

Атлетическая гимнастика.

Начальный уровень

Продвинутый уровень.

Высокий уровень

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Первый год

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1	Правила личной гигиены и здоровье	2
2	Физическая культура и спорт в России	2
3	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	2
4	Л/А Игровые виды спорта	2
5	Контрольные испытания.	2
6	Правила соревнований, места занятий, оборудование.	2
7	ОФП Атлетическая гимнастика. Разучивание комплекса №1	2
8	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	2
9	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП.	2

	Техническая подготовка	
10	ОФП Атлетическая гимнастика. Разучивание комплекса №1	2
11	Л/А Игровые виды спорта	2
12	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	2
13	ОФП Атлетическая гимнастика. Выполнение комплекса №1	2
14	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. Техническая подготовка	2
15	Л/А Игровые виды спорта	1
16	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	3

Итого: 34 часа

Второй год

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1	Правила личной гигиены и здоровье	2
2	Физическая культура и спорт в России	2
3	Л/А Игровые виды спорта	2
4	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	2
5	Л/А Игровые виды спорта	2
6	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	2
7	Контрольные испытания.	3
8	Правила соревнований, места занятий, оборудование.	2
9	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. Техническая подготовка	2
7	ОФП Атлетическая гимнастика. Разучивание комплекса №3	2
8	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	2
9	ОФП Атлетическая гимнастика. Разучивание комплекса №3	2
10	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. Техническая подготовка	2
11	ОФП Атлетическая гимнастика. Разучивание комплекса №3	2
12	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. Техническая подготовка	2
13	Л/А Игровые виды спорта	2
14	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	2
15	ОФП Атлетическая гимнастика. Выполнение комплекса №3	2
16	ОФП Атлетическая гимнастика. Выполнение комплекса №3	2
17	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. Техническая подготовка	2

Итого: 35 часов

6. Литература

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.

