

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Игоревская средняя школа»  
Холм-Жирковского района Смоленской области

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
МБОУ «Игоревская СШ»  
Протокол от 30.08.2023г №1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Игоревская СШ»  
/Л.В. Иванова./  
Приказ от 30.08.2023г №110-ОД

Дополнительная общеобразовательная и общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Основы физической подготовки».  
Возраст обучающихся: 15-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:  
Алексеевкова Наталья Анатольевна  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы физической подготовки» имеет *физкультурно-спортивную направленность*. По форме организации образовательного процесса является *очной*.

Разработана с учетом социального заказа и актуальна тем, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Секция общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету

«Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

### **Отличительные особенности** данной программы:

Руководитель кружка, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

На занятиях занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр волейболу, баскетболу.

Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как изучены правила игры.

Учителя-тренеры по общей физической подготовке должны постоянно контролировать успеваемость по другим предметам и поведения занимающихся в школе и вне ее. Проверять и визировать дневники, поддерживать связь с классными руководителями, по необходимости с учителями-предметниками и с родителями учащихся, занимающихся в группах общей физической подготовке.

Программа «Кружок по ФЗК» рассчитана на изучение в течение **1 года** (36 часов), предназначена для обучения детей **в возрасте 15 – 18 лет**. Количество занятий в каждой группе соответствует возрастным особенностям обучающихся, а также требованиям СанПиН: группа занимается **1 час в неделю**.

Программа доступна для детей с ОВЗ, детей одаренных, находящихся в трудной жизненной ситуации, для детей из сельской местности.

**Целью программы** является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

## **Задачи:**

### *развивающие*

совершенствовать физические качества воспитанников;  
развитие качеств личности (самоконтроль);  
развитие творческих способностей воспитанников;  
развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья;  
расширение функциональных возможностей организма;  
развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности;

### *образовательные*

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;  
приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;  
освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;  
закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;

### *воспитательные*

поддержание правильной осанки;  
воспитывать у школьников общественную активность и трудолюбие;  
снятие эмоционального стресса;  
содействовать формированию жизненно необходимых физических качеств;  
воспитание у учащихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом.

## **Цель занятий ОФП:**

- 1) удовлетворять биологические потребности учащихся в движениях;
- 2) увеличивать двигательный режим ребенка;
- 3) формировать мотив, потребность в активной двигательной деятельности;
- 4) повышать положительное психолого-эмоциональное состояние ребенка;
- 5) развивать коммуникативные навыки;
- 6) сокращать адаптационный период пребывания в школе.

## **Задачи ОФП:**

1. Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
2. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
3. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
4. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся;
5. Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки ;
6. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
7. Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;

8. Воспитание нравственных и волевых качеств;
9. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
10. Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
11. Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
12. Развитие физических качеств и психических свойств личности.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры

В области нравственной культуры:- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

-находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий; - владение навыками

выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты:**

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры: - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры: - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Планируемые результаты программы «ОФП»**

После первого года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической подготовки, приобретёт навыки и умения игры. На первом году обучения занимающиеся владеет игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки.

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими

упражнениями

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

#### **Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы,
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять нормативы по физической подготовке.
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Все занятия, которые проводятся в кружке, должны носить воспитывающий характер. Руководитель кружка разъясняет занимающимся высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость её, подчёркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию кружковцев способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях.

### Условия реализации программы.

Занятия могут проводиться в форме обычного урока, предусмотренного расписанием уроки следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся.

Начинается урок с разминки, которая может включать в себя гимнастические упражнения, танцевальные комплексы с небольшим объемом движений и невысокой интенсивностью.

Основная часть состоит из игр. Содержание основной части должно быть разнообразным: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, самостоятельные игры детей.

В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности, даются творческие задания.

**Формы аттестации/контроля** – зачет, контрольная работа, творческая работа, открытые занятия.

В результате *обучающийся получит возможность научиться:*

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников

**Оценочные материалы** – диагностический инструментарий, позволяющий определить достижение учащимися планируемых результатов

### Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

№	Тема занятий	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Легкая атлетика	7		7	зачет
2	Футбол	7		7	контрольная работа
3	Баскетбол	15		15	творческая работа
4	Волейбол	7		7	открытые занятия
5	Итого	36часов			

### Содержание программы

**Занятия носят практический характер**

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;

-влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;

-гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;

-техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;

-основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактики; правила игры, организация и проведение соревнований;

-оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;

-тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

#### **Легкая атлетика (7 часов)**

Стартовый разбег (по сигналу, самостоятельно, на прямой, и на повороте)

Ускорения. Бег по повороту. Финиш Бег на время на дистанции

30 метров и 60 метров Бег на время на дистанции 100 метров. Бег на короткие дистанции

Бег по пересеченной местности

#### **Футбол (7 часов)**

Бег по пересеченной местности, спортивные игры и футбол. Ведение и обводка. Отбор мяча. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Двусторонняя игра. Соревнования. Тренировочная игра

#### **Баскетбол (15 часа)**

Перемещения и остановки. Учебная игра. Ловля и передача мяча. Учебная игра. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча левой и правой рукой. Броски мяча в кольцо Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приемы Индивидуальные тактические действия в нападении и защите Групповые тактические действия в нападении и защите Командные тактические действия в нападении и защите Двусторонняя игра.

#### **Волейбол (7 часов)**

Прием мяча. Передача мяча. Поддача мяча Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.



№	Тема занятия	Количество во часов	Дата	
			План	Факт
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>7</b>		
1.	Стартовый разбег (по сигналу, самостоятельно, на прямой, и на повороте)	1		
2.	Ускорения. Бег по повороту. Финиш	1		
3.	Бег на время на дистанции 30 метров и 60 метров	1		
4.	Бег на время на дистанции 100 метров	2		
5.	Бег по пересеченной местности	2		
	<b>Футбол</b>	<b>7</b>		
6.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	1		
7.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	1		
8.	Двусторонняя игра.	1		
9.	Соревнования. Тренировочная игра	1		
10.	Перемещения и остановки. Учебная игра	1		
11.	Перемещения и остановки. Учебная игра	1		
12.	Ловля и передача мяча. Учебная игра	1		
	<b>Волейбол</b>	<b>7</b>		
13.	Прием мяча. Передача мяча.	1		
14.	Подача мяча	1		
15.	Нападающий удар. Блокирование мяча.	1		
16.	Учебно-тренировочная игра.	1		
17.	Учебно-тренировочная игра.	1		
18.	Учебно-тренировочная игра.	1		
19.	Учебно-тренировочная игра.	1		
	<b>Баскетбол</b>	<b>15</b>		
20.	Ведение мяча левой и правой рукой	1		
21.	Броски мяча в кольцо	1		
22.	Броски мяча в кольцо	1		
23.	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	1		
24.	Овладение мячом и противодействия	1		
25.	Отвлекающие приемы	1		
26.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1		
27.	Групповые тактические действия в нападении и защите	1		
28.	Командные тактические действия в нападении и защите	1		
29.	Командные тактические действия в нападении и защите	1		
30.	Командные тактические действия в нападении и защите	1		
31.	Командные тактические действия в нападении и защите	1		

3	Двусторонняя игра	1		
3	Двусторонняя игра	1		
3	Двусторонняя игра	1		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36 часов</b>		

**Методика работы** направлена в соответствии с содержанием и индивидуальными особенностями учащихся;

Используются методики и технологии, в том числе информационные:

а) методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

б) формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая; форма, которая обосновывается с позиции профиля спортивной деятельности;

в) формы организации учебного занятия: беседа, встреча с интересными людьми, защита проектов, игра, лекция, мастер-класс, «мозговой штурм», наблюдение, олимпиада, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир, чемпионат, эстафета, и др.;

г) педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология программированного обучения, технология модульного обучения, технология блочно-модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология дистанционного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления, технология портфолио, технология педагогической мастерской, здоровьесберегающая технология и др.

### **Список литературы.**

1. Настольная книга учителя физической культуры. Автор Погадаев Г.И.
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
3. Учебное пособие «Физическая культура».
4. Гимнастика. Автор М.Л. Журавлина.
5. Лыжная подготовка в школе. В.В. Осинцев.
6. Легкая атлетика в школе. О.Н.Трофимов.
7. Журналы «Физическая культура».