

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №21
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА И.Я. ГРИНЬКО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН

Принята
на педагогическом совете
МБОУ ООШ №21
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

Утверждаю
Директор МБОУ ООШ №21
_____ Н.И. Наливайченко
31.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно – оздоровительной направленности**

«Общая физическая подготовка» (ОФП)

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год: (72 ч.)
Возрастная категория: 11 – 13 лет (5-7 классы)
Состав группы: до 20 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе

Автор – составитель:
Писаренко Владимир Леонидович,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (ОФП) для 5 – 7 классов носит физкультурно-спортивную направленность.

Целью данной программы является:

- ✓ Развитие и формирование всестороннего развития личности школьника.
- ✓ увеличение двигательной активности детей школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- ✓ развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- ✓ формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- ✓ формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- ✓ профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- ✓ воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- ✓ формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.
- ✓ совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

Особенности методики данной программы:

обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

- ✓ достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- ✓ эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- ✓ формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Освоения программы осуществляется следующими способами:

- ✓ текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- ✓ текущий контроль двигательных 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.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами 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

Содержание изучаемого курса

Физическая культура и спорт в РФ

Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи

Гигиена одежды и обуви. Личная гигиена. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно - физкультурном диспансере.

Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь

Инструктаж по технике безопасности на занятиях настольным теннисом, подвижным и спортивным играм.

Волейбол

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости,

прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Значение технической подготовки в волейболе.

Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

Настольный теннис

Правила игры, стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Удары по мячу. Поддачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева.

Выбор позиции. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Разновидности ударов, нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Игры на счёт. Соревнование в секции по круговой системе.

Футбол

Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, с изменением направления. Финты. Отбор мяча.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, целесообразного технического приёма, способа противодействия нападающему, страховка.

Участие в соревнованиях. Не менее 5 игр.

Гандбол

Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота, блокирование, персональная опека. Техника, мощность, точность, дальность броска. Техника нападения: Стойка нападающего, перемещения без мяча, бег с изменением направления и скорости, передвижения приставными шагами (бокком, вперед-назад), остановка шагом, прыжком, повороты на месте.

Передачи мяча: одной рукой от плеча на месте и в движении, в прыжке. Кистевая передача, передача без замаха. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, после отскока от площадки.

Обратный пас: Ловля мяча на скорости; при встречном движении, под углом, летящего со спины. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением противника.

Техника защитника: Стойка защитника, перемещения — выходы вперед и назад, смещения вправо и влево приставными шагами, блокирование бросков, персональная опека, обманные действия, перехват мяча.

Техника игры вратаря: Основная стойка вратаря. Выходы вратаря. Ловля, гашение, отбивание мячей. Введение мяча в игру.

Баскетбол

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в

корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях. 8 игр.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Инструкторская и судейская практика. Контрольные испытания, соревнования

Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство 3 соревнований в своей секции.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	ТЕМА
I	<u>Физическая культура и спорт в РФ</u> . Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Инструктаж техники безопасности на занятиях настольным теннисом, подвижным и спортивным играм. (4час)
1/1	Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры. Значение занятий физической культурой и спортом.
2/2	Личная гигиена. Двигательный режим школьников - подростков.
3/3	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.
4/4	Инструктаж по технике безопасности на занятиях настольным теннисом, подвижным и спортивным играм.
II	<u>Настольный теннис (12 ч.)</u>
5/1	Правила игры, стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.
6/2	Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева.
7/3	Выбор позиции. Удары по мячу
8/4	Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева.
9/5	Разновидности ударов: нападающие, защитные.
10/6	Разновидности ударов: по прямой и косой.
11/7	Разновидности ударов: короткие, средние, длинные
12/8	Разновидности ударов: с низким, средним, высоким отскоком
13/9	Разновидности ударов: быстрые, средней силы, медленные.
14/10	Выбор позиции.
15/11	Применение изученных ударов против ударов противника.
16/12	Игры на счёт. Контрольные испытания, соревнования
III	<u>Волейбол 16</u>
17/1	Нижняя, верхняя прямая подача.
18/2	Нижняя, верхняя боковая подача.
19/3	Подача с вращением мяча.
20/4	Подача в прыжке.
21/5	Передача в прыжке
22/6	Нападающий удар.

23/7	Приемы мяча.
24/8	Блокирование одиночное, групповое
25/9	Индивидуальные и групповые действия нападения
26/10	Индивидуальная тактика передач мяча.
27/11	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока
28/12	Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку»
29/13	Групповые тактические действия в нападении: игра «треугольником».
30/14	Тактика игры в защите; выбор места
31/15	Тактика игры в защите; целесообразного технического приёма, способа противодействия нападающему
32/16	Тактика игры в защите; страховка. Учебная игра
IV	Гандбол 12 часов
33/1	Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота.
34/2	Основные технические приемы: блокирование, персональная опека. Техника, мощность, точность, дальность броска.
35/3	Техника нападения: Стойка нападающего, перемещения без мяча, бег с изменением направления и скорости,
36/4	Техника нападения: передвижения приставными шагами (боком, вперед-назад), остановка шагом, прыжком, повороты на месте.
37/5	Передачи мяча: одной рукой от плеча на месте и в движении, в прыжке. Кистевая передача, передача без замаха.
38/6	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, после отскока от площадки.
39/7	Обратный пас: Ловля мяча на скорости; при встречном движении, под углом, летящего со спины.
40/8	Обратный пас: Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением противника.
41/9	Техника защитника: Стойка защитника, перемещения — выходы вперед и назад, смещения вправо и влево приставными шагами.
42/10	Техника защитника: блокирование бросков, персональная опека, обманные действия, перехват мяча.
43/11	Техника игры вратаря: Основная стойка вратаря. Выходы вратаря. Ловля, гашение, отбивание мячей .
44/12	Техника игры вратаря: Введение мяча в игру.
V	<u>Баскетбол (12 ч.)</u>
45/1	Влияние занятий баскетболом на организм занимающегося. Развитие баскетбола в нашей стране. Правила игры. <i>Инструктаж по технике безопасности на воде. Места занятий, оборудование, инвентарь.</i>
46/2	Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте.
47/3	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой.
48/4	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте
49/5	Ловля и передача в движении с отскоком и без. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху
50/6	Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой.

51/7	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния.
52/8	Бросок мяча в корзину со среднего расстояния.
53/9	Броски мяча в корзину после ведения. Штрафной бросок.
54/10	Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.
55/11	Перехват, вырывание, добивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Учебная игра.
56/12	Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная. Учебная игра.
VI	<u>Футбол (12 ч.)</u>
57/1	Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения.
58/2	Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой.
59/3	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча.
60/4	Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Учебная игра.
61/5	Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность.
62/6	Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром.
63/7	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, с изменением направления.
64/8	Финты. Отбор мяча. Учебная игра
65/9	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки.
66/10	Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Учебная игра
67/11	Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником».
68/12	Тактика игры в защите; выбор места, целесообразного технического приёма, способа противодействия нападающему, страховка. Учебная игра
VII	Инструкторская и судейская практика (4 часа)
69/1	Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство соревнований в своей секции
70/2	Контрольные испытания, соревнования
71/3	Контрольные испытания, соревнования
72/4	Контрольные испытания, соревнования

Согласовано Протокол заседания методического объединения учителей - предметников МБОУ ООШ № 21 от _____ 2023 года № 1 _____ Курбала Т.В.	Согласовано Заместитель директора от _____ 2023 года _____ Бабенко С.В.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------