

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	<b><u>Физическая культура и спорт в РФ</u></b> . Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Инструктаж техники безопасности на занятиях настольным теннисом, подвижным и спортивным играм. <b>(4час)</b>
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	<b><u>Настольный теннис (12 ч.)</u></b>
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. <b>Контрольные испытания, соревнования</b>
III	<b><u>Волейбол 16</u></b>
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
<b>IV</b>	<b>Гандбол 12 часов</b>
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.
<b>V</b>	<b><u>Баскетбол (12 ч.)</u></b>
45/1	Влияние занятий баскетболом на организм занимающегося. Развитие баскетбола в нашей стране. Правила игры. <b><i>Инструктаж по технике безопасности на воде. Места занятий, оборудование, инвентарь.</i></b>
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	<b><u>Футбол (12 ч.)</u></b>
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	<b>Инструкторская и судейская практика (4 часа)</b>
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

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