

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республики Татарстан**  
**Исполнительный комитет Нурлатского муниципального района Республики Татарстан**  
**Кар-Горская ООШ Нурлатского района**

ПРИНЯТА  
На заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 2

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
ВР

Белова Н.В.  
от «19» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Егорова Г.В.

Приказ № 19 от «19» 08  
2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Общая физическая подготовка»**

**Срок реализации программы: 1 год (68 ч.)**

**Возрастная категория: от 11 до 14 лет**

Составитель:  
Евсеева О.М.  
Педагог дополнительного образования

д.Караульная Гора 2023 год.

## **Пояснительная записка**

Программа секции общей физической подготовки общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от 11 до 15 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное 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 местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

### **Актуальность программы:**

в процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической нагрузкой.

### **Педагогическая целесообразность:**

образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

### **Основные цели и задачи кружка ОФП:**

Цель: Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

#### Задачами кружка являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;

- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

#### **Отличительная особенность:**

образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

#### **Возраст детей:**

- Образовательная программа предназначена для учащихся 11-15 лет.
- **Условия набора детей:** заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

#### **Сроки реализации программы:**

- данная образовательная программа рассчитана на 1 год обучения.
- **Форма и режим занятий:**
- занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу- понедельник, пятница. Всего - 72 часа. Наполняемость учебной группы – 8 человек.

Образовательный процесс кружка рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети с 11 до 15 лет. Количественный состав 10-15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

В процессе ОФП совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, в преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжной подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

#### **Условия выполнения программы:**

- Занятия, в основном проводятся на свежем воздухе и в непогоду в спортзале.

-В школе имеется методический материал с описанием основных видов упражнений.

-Желательно наличие небольшого роста результатов, показанных кружковцами.

#### **Содержание учебного курса**

| № п/п     | Наименование темы                                 | Количество часов                       |                       |                      |
|-----------|---|--|-----------------------|----------------------|
|           |   | Всего                                  | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1.        | Вводное занятие.                                  | в процессе занятий                     |                       | -                    |
| 2.        | Ознакомление с правилами соревнований.            | в процессе занятий                     |                       | -                    |
| 3.        | Техника безопасности во время занятий ОФП         | в процессе занятий                     |                       | -                    |
| 4.        | Лёгкая атлетика                                   | 18                                     | -                     | 18                   |
| 5.        | Гимнастика  | 4                                      |                       | 4                    |
| 6.        | Лыжный спорт                                      | 16                                     | -                     | 16                   |
| 7.        | Спортивные игры                                   | 28                                     | -                     | 28                   |
| 8.        | Контрольные упражнения и спортивные соревнования. | Согласно плану спортивных мероприятий. |                       |                      |
| <b>9.</b> | <b>ИТОГО</b>                                      | <b>72</b>                              |                       | <b>72</b>            |

Секционные занятия направлены на укрепления здоровья и закалывания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям спорта, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега и прыжков. Ознакомление с правилами соревнований.

### ***ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ:***

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закалывание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

### **Результатом образовательного процесса обучения является:**

- желание заниматься тем или иным видом спорта.
- стремление овладеть основами техники одним из видов спорта.
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

### Тематическое планирование

| № п/п                             | Кол-во часов | Название темы                      | Дата           |      | Виды учебной деятельности   | Оснащение занятий                |
|-----------------------------------|--------------|------------------------------------|----------------|------|-----------------------------|----------------------------------|
|                                   |              |                                    | По плану       | Факт |                             |                                  |
| <b>Лёгкая атлетика – 10 часов</b> |              |                                    |                |      |                             |                                  |
| 1.                                | 2            | Бег на короткие дистанции.         | 1.09<br>4.09   |      | групповая                   | Стартовые колодки                |
| 2.                                | 1            | Ускорения; бег по повороту; финиш. | 8.09           |      | Групповая<br>индивидуальная | Стартовые колодки                |
| 3.                                | 1            | Бег на время на дистанции 30, 60м. | 11.09          |      | парная                      | Стартовые колодки,<br>секундомер |
| 4.                                | 2            | Бег на средние дистанции.          | 15.09<br>18.09 |      | групповая                   | секундомер                       |
| 5                                 | 1            | Кроссовая подготовка.<br>ОФП.      | 22.09          |      | групповая                   | секундомер                       |
| 6                                 | 1            | Эстафетный бег.                    | 25.09          |      | групповая                   | Эстафетные палочки               |
| 7                                 | 2            | Прыжки в длину с разбега.          | 29.09<br>2.10  |      | Индивидуальная,<br>поточная | рулетка                          |
| <b>Футбол – 6 часов</b>           |              |                                    |                |      |                             |                                  |
| 8                                 | 1            | Спортивная игра футбол.            | 6.10           |      | групповая                   | Футбольный мяч                   |
| 9                                 | 1            | Ведение и обводка. Отбор мяча.     | 9.10           |      | Групповая<br>индивидуальная | Футбольный мяч                   |
| 10                                | 1            | Отбор мяча. Вбрасывание мяча.      | 13.10          |      | групповая                   | Футбольный мяч                   |

|                            |   |  |                |  |                              |  |
|----------------------------|---|--|----------------|--|------------------------------|--|
| 11                         | 1 | Вбрасывание мяча. Игра вратаря.  | 16.10          |  | Групповая,<br>индивидуальная | Футбольный мяч                         |
| 12                         | 2 | Соревнования. Тренировочная игра.                                      | 20.10<br>23.10 |  | групповая                    | Футбольный мяч                         |
| <b>Баскетбол – 4 часа</b>  |   |  |                |  |                              |  |
| 13                         | 2 | Перемещения, остановки, ловля и передача мяча. Учебная игра баскетбол. | 27.10<br>30.10 |  | групповая                    | Баскетбольный мяч                      |
| 14                         | 2 | Ловля и передача мяча. Учебно-тренировочная игра.                      | 3.11<br>6.11   |  | Групповая                    | Баскетбольный мяч                      |
| <b>Гимнастика – 4 часа</b> |   |  |                |  |                              |  |
| 15                         | 1 | Комплекс упражнений на гибкость  | 10.11          |  | групповая                    | Гимнастический мат                     |
| 16                         | 1 | Силовые упражнения   | 13.11          |  | групповая                    | Гимнастический мат, канат, перекладина |
| 17                         | 2 | Акробатика   | 17.11<br>20.11 |  | Групповая,<br>индивидуальная | Гимнастический мат                     |
| <b>Волейбол- 4 часа</b>    |   |  |                |  |                              |  |
| 18                         | 1 | Приём мяча. Передача мяча.   | 24.11          |  | Групповая                    | Волейбольный мяч                       |
| 19                         | 1 | Подача мяча.   | 27.11          |  | Фронтальная                  | Волейбольный мяч                       |
| 20                         | 1 | Нападающий удар. Блокирование мяча.                                    | 1.12           |  | Поточная                     | Волейбольный мяч                       |
| 21                         | 1 | Учебно-тренировочная игра. Соревнования.                               | 4.12           |  | групповая                    | Волейбольный мяч                       |
| <b>Бадминтон –6часов</b>   |   |  |                |  |                              |  |
| 22                         | 2 | Техника выполнения ударов, подачи.                                     | 8.12<br>11.12  |  | фронтальная                  | Ракетка, волан                         |
| 23                         | 2 | Передвижения в различных зонах площадки с выполнением                  | 15.12          |  | поточная                     | Ракетка, волан                         |

|                                   |   |  |                                  |  |                           |                  |
|-----------------------------------|---|--|----------------------------------|--|---------------------------|------------------|
|                                   |   | ударов закрытой, открытой стороной ракетки                                     | 18.12                            |  |                           |                  |
| 24                                | 2 | Передвижения на площадке, удары на сетке, подачи                               | 22.12<br>25.12                   |  | Поточная, групповая       | Ракетка, волан   |
| <b>Лыжная подготовка -16часов</b> |   |  |                                  |  |                           |                  |
| 25                                | 4 | Техника лыжных ходов. (Классика).<br><br>- Прохождение дистанции данным ходом. | 29.12<br>8.01<br>12.01<br>15.01  |  | групповая                 | Лыжный инвентарь |
| 26                                | 4 | Техника конькового хода.<br><br>Прохождение дистанции свободным стилем.        | 19.01<br>22.01<br>26.01<br>29.01 |  | Групповая, индивидуальная | Лыжный инвентарь |
| 27                                | 2 | Подъёмы и спуски с горы.   | 2.02<br>5.02                     |  | поточная                  | Лыжный инвентарь |
| 28                                | 2 | Торможение на лыжах.   | 9.02<br>12.02                    |  | Поточная, индивидуальная  | Лыжный инвентарь |
| 29                                | 2 | Повороты на лыжах.   | 19.02<br>26.02                   |  | Поточная                  | Лыжный инвентарь |
| 30                                | 2 | Подвижные игры, эстафеты на лыжах.   | 1.03<br>4.03                     |  | Командная, групповая      | Лыжный инвентарь |
| <b>Волейбол -6часов</b>           |   |  |                                  |  |                           |                  |
| 31                                | 2 | Приём мяча. Передача мяча.   | 11.03<br>15.03                   |  | Групповая                 | Волейбольный мяч |
| 32                                | 2 | Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча.                               | 18.03<br>22.03                   |  | Фронтальная               | Волейбольный мяч |
| 33                                | 2 | Учебно-тренировочная игра.   | 25.03                            |  | групповая                 | Волейбольный     |

|                                  |   |   |                |  |                            |   |
|----------------------------------|---|---|----------------|--|----------------------------|---|
|                                  |   | Соревнования.   | 29.03          |  |                            | мяч                                     |
| <b>Баскетбол-4часа</b>           |   |   |                |  |                            |   |
| 34                               | 2 | Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. | 1.04<br>5.04   |  | Индивидуальная             | Баскетбольный мяч                       |
| 35.                              | 2 | Двусторонняя игра.  | 8.04<br>12.04  |  | Командная                  | Баскетбольный мяч                       |
| <b>Лёгкая атлетика – 8 часов</b> |   |   |                |  |                            |   |
| 36.                              | 2 | Бег на короткие дистанции. Старт и стартовый разбег.                  | 15.04<br>19.04 |  | Групповая                  | Стартовые колодки                       |
| 37.                              | 1 | Ускорения; бег по повороту; финиш.                                    | 22.04          |  | Групповая                  | Стартовые колодки                       |
| 38.                              | 1 | Бег на время на дистанции 30, 60м.                                    | 26.04          |  | групповая                  | Стартовые колодки, секундомер           |
| 39.                              | 1 | Бег на время на средние дистанции                                     | 29.04          |  | групповая                  | секундомер                              |
| 40.                              | 1 | Кроссовая подготовка.   | 3.05           |  | групповая                  | секундомер                              |
| 41.                              | 1 | Эстафетный бег.   | 6.05           |  | Групповая, индивидуальная  | Эстафетные палочки                      |
|                                  |   |   |                |  |                            |   |
| 42.                              | 1 | Прыжки в высоту с разбега.  | 10.05          |  | поточная                   | Стойка для прыжков высоту, планка, маты |
| <b>Футбол – 4 часа</b>           |   |   |                |  |                            |   |
| 43.                              | 1 | Удары по мячу.  | 13.05          |  | групповая                  | Футбольный мяч                          |
| 44.                              | 1 | Тренировочная игра.   | 17.05          |  | групповая                  | Футбольный мяч                          |
| 45                               | 1 | Игра вратаря.   | 20.05          |  | Индивидуальная<br>поточная | Футбольный мяч                          |

|    |   |      |       |  |                |                        |
|----|---|------|-------|--|----------------|------------------------|
| 46 | 1 | КДП. | 24.05 |  | индивидуальная | Секундомер,<br>рулетка |
|----|---|------|-------|--|----------------|------------------------|

### ***СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ***

1. Коджаспиров Ю. Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры». М. 2003г
2. Футбол. Уроки спорта. Москва АСТ Астрель 2004
3. Абзалов Р. А. «Физическая культура». М. 2005г.
4. Физкультура. Внеклассные мероприятия в средней школе.
4. Лахов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1989г.
5. Подготовка юных баскетболистов. Зельдович Т.А., Кераминас С. А. Москва 1964
6. Баскетбол. Спорт для начинающих. Джим Дрюэт. Издательство Астрель 2003
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
8. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых. Ковалева Е. А., 2007г

#### **Материально-техническая база:**

Мячи:

Баскетбольные -13

Волейбольные -30

Футбольные-13

Баскетбольная форма -10

Футбольная форма -13

Лыжный инвентарь -30 комплектов

Стартовые колодки -2 пары

Скакалки-10

Обручи- 4

Канат-2

Гимнастические маты – 4

Мост гимнастический -1  
Баскетбольное оборудование -1  
Волейбольное оборудование -1  
Бадминтонное оборудование- 1  
Напольное бревно- 1  
Конь гимнастический - 1  
Шведская стенка -6  
Стойка и перекладина для прыжков в высоту -1  
Перекладина -1

### **Цифровые образовательные ресурсы:**

ЦОРы в edu.tatar.ru

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

<http://www.openclass.ru>

<http://spo.1september.ru/urok/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://www.kes-basket.ru/>

<http://www.amfr.ru/>

[http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6505&Itemid=1027](http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=6505&Itemid=1027)