

МБОУ «Многопрофильный лицей «Гармония» с. Песчаные Ковали  
Лаишевского муниципального района Республики Татарстан»

**ОДОБРЕНО**

Педагогическим советом  
МБОУ «Многопрофильный лицей «Гармония»  
Протокол №1 от «31» августа 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

«31» августа 2024г.  
Директором МБОУ «Многопрофильный  
лицей «Гармония»



М.С. Сагдиевой

**ВВЕДЕНО**

Приказ № 3  
от «1» сентября 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортивный горизонт»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор: Пастух Тимофей Олегович,  
учитель физкультуры  
МБОУ «Многопрофильный лицей «Гармония»

## Пояснительная записка

Данная программа «Общая физическая подготовка» разработана для реализации в основной школе и рассчитана на возраст 11 – 15 лет (5 – 9 классы). Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение КУ (контрольных упражнений), участие в спортивных соревнованиях различного уровня и сдаче норм ГТО.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### Обоснование необходимости программы.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, снижение уровня физической подготовки.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

### Цели программы:

совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи.

#### **Оздоровительные:**

- укреплять здоровье и закаливать кружковцев;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников;
- снимать физическую и умственную усталость.

#### **Образовательные:**

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках,

лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Для реализации программы**

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Место учебного предмета в учебном плане

Программа кружка «ОФП» рассчитана на 68 часов.

Организационно-методические рекомендации

Возраст детей: 11 - 15 лет

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу.

Занятия позволяют:

- поднять уровень физического здоровья среди детей школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

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

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и дальнейшему самосовершенствованию;
- следовать основным принципам здорового образа,

### **Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

### **Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;
- взаимодействовать с воспитанниками в процессе занятий ОФП.

### **Требования к учебно-тренировочному занятию**

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания. На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного процесса является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климатические и

географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

### Тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
2.	Техника безопасности во время занятий ОФП			
3.	Лёгкая атлетика	15		14
4.	ОФП	8		6
5.	Спортивные игры: Футбол Волейбол Баскетбол	10 18 15	В ходе занятий	47 10 13 13
6.	Контрольные упражнения по физической подготовке		2	
7.	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>1</b>	<b>67</b>

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий.	
2.	Контрольные упражнения по физической подготовке.	
<b>Лёгкая атлетика</b>		
3.	Техника безопасности во время занятий л/а. Бег на короткие дистанции.	
4.	Старт и стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. Эстафета	
5.	Специальные беговые упражнения.	
6.	Бег 30 м, 60м.	
7.	Бег по пересечённой местности.	
8.	Бег по пересечённой местности.	
<b>Футбол</b>		
9.	Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу ногами. Удар внутренней стороной стопы.	
10.	Остановка мяча.	
11.	Ведение мяча.	
12.	Отбор мяча.	
13.	Обманные движения (Финты).	
14.	Вбрасывание мяча.	
15.	Отбор мяча.	
16.	Вбрасывание мяча. .	

17.	Игра вратаря.	
18.	Учебно-тренировочная игра.	
<b>Баскетбол</b>		
19.	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Стойка и передвижения игрока.	
20.	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	
21.	Ведение мяча правой и левой рукой.	
22.	Броски мяча в кольцо после ведения.	
23.	Выбивание мяча при ведении и броске.	
24.	Борьба за мяч, отскочивший от щита.	
25.	Учебно-тренировочная игра.	
26.	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	
27.	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками.	
28.	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	
29.	Овладение мячом и противодействия. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	
30.	Групповые тактические действия в нападении и защите. Игра.	
31.	Командные тактические действия в нападении и защите. Игра.	
32.	Штрафной бросок	
33.	Штрафной бросок.	
<b>ОФП</b>		
34.	Развитие силы. Подтягивание из вися.	
35.	Упражнения с набивным мячом.	
36.	Челночный бег по разметке волейбольной площадки (9 -3 -6- 3 – 9 м)	
37.	6-ти минутный бег.	
38.	Круговая тренировка.	
39.	Челночный бег 3*10 м.	
40.	Развитие гибкости.	
41.	Полоса препятствий.	
<b>Волейбол</b>		
42.	Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила игры в волейбол.	
43.	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	
44.	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх.	
45.	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх.	
46.	Нижняя прямая подача мяча	
47.	Нижняя прямая подача мяча.	
48.	Учебная двусторонняя игра в волейбол.	
49.	Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.	
50.	Нападающий удар. Блокирование мяча.	
51.	Нападающий удар. Блокирование мяча.	
52.	Нападающий удар.	
53.	Передача мяча у сетки.	
54.	Блокирование мяча.	
55.	Передача мяча через сетку в прыжке.	
56.	Прием мяча, отраженного сеткой	
57.	Прием мяча, отраженного сеткой	
58.	Прямой нападающий удар.	
59.	Прямой нападающий удар.	
<b>Лёгкая атлетика</b>		

60.	Бег на короткие дистанции.	
61.	Бег на короткие дистанции	
62.	Бег по пересечённой местности.	
63.	Бег по пересечённой местности.	
64.	Бег по пересечённой местности.	
65.	Бег на средние дистанции.	
66.	Метание малого мяча	
67.	Метание малого мяча в цель.	
68.	Контрольные упражнения по физической подготовке.	

## Литература

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1974.
2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов, Москва, «Просвещение», 2011 г.
4. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 г.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Москва «Просвещение», 2011 г.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. Москва, изд. «Просвещение», 2014 г.

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке.**

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **7-11** лет представлены в таблице П.2.1

Таблица П. 2.1

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0-6,5	5,5-6,0
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	-	10-10,5
4.	Прыжок в длину с места (см)	150-160	155-165
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с (количество раз)	15-20	15-25
6.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	30-35	35-45

**Примечание** - в таблице П.2.1 приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий - наоборот.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **12-13 лет** представлены в таблице П.2.2

Таблица П.2.2

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8
2.	Бег 800 м	-	Без учета времени
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	10-10,5	9,5-10
4.	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-200
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	70-75	80-85
6.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	10-12	15-20
7.	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество)	12	18



8.	Разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	15-20	20-25
----	---	-------	-------

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **14-15 лет** представлены в таблице П.2.3

Таблица П.2.3

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,3-4,6
2	Бег 1000 м (мин)	4,5 и менее	4,3 и менее
3	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,5-10	9-9,5
4	Бег 3000 м	-	Без учета времени
5	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-205
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	90-95	100-105
7	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	14-18	20-25
8	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	15-20	25-30
9	Отжимание от пола	20-25	30-35
10	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из вися на гимнастической стенке	10-12	-
11	Подтягивание хватом сверху из вися на перекладине	-	5-8

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **16-17 лет** представлены в таблице П.2.4

Таблица П.2.4

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,3-4,5	4,1-4,3
2.	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,1-9,3	8,3-8,5
3.	Бег 3000 м (мин)	Без учета времени	15 и менее

4.	Прыжок в длину с места (см)	190-200	230-240
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	100-105	110-120
6.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	20-25	30-35
7.	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	25	30
8.	Отжимание от пола	25-30	35-40
9.	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке	15-25	-
10	Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине	-	10