

Дополнительная  
образовательная программа

«Общая физическая подготовка»

(для детей младшего и среднего школьного возраста)

Срок реализации программы – 1 год

Автор-составитель:  
Баграмян А.П.  
Учитель физической культуры  
МБОУ СОШ № 6

г. Георгиевск, 2023

### **Пояснительная записка.**

Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования морально-волевых качеств патриота; подготовки кружковцев в процессе занятий к труду, защите Родины, к активной общественной деятельности и семейной жизни.

Заниматься в кружке может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача руководителя кружка – воспитание кружковцев в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем кружка на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование его личности в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культуры и развития личности кружковца. Необходимо также поддерживать связь с школой и родителями занимающихся.

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физкультуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Спортивные сооружения для занятий кружка могут быть следующие: стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, гимнастический городок, площадка для игры в баскетбол, волейбол, спортивный зал для занятий в плохую погоду.

В зависимости от программы занятий кружки могут состоять только из мальчиков или из девочек или могут быть смешанными.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. Поэтому руководитель должен изучать своих воспитанников и учитывать их индивидуальные особенности.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые занятия по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах организации и проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным,

поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные или подвижные игры и т. д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятий.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в кружке с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем кружка совместно с учеником.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Спортивные соревнования в кружке и между кружками повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически, например по субботам или воскресеньям с приглашением родителей.

### **ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КРУЖКА ОФП** (для детей 7-8 лет)

№п.п.	Наименование темы	Кол. часов всего	Теория	Практика
1	2	3	4	5
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2	-
4	Гимнастика	34	-	34
5	Легка атлетика	38	-	38
6	Подвижные игры	56	-	56
7	Контрольные испытания, соревнования	12	-	12
8	ИТОГО	144	4	140

### **ПРОГРАММА**

**Физическая культура и спорт в России.** Понятие о физической культуре. Значение занятий Ф.К. Распорядок дня и двигательный режим школьника.

**Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.** Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Правила поведения на стадионе, в спортивном зале.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях** на занятиях в кружке общей физической подготовки.

**Гимнастика.** Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.

Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

**Легкая атлетика.** Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30 метров, и в медленном темпе до 500 м.

Прыжки на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

**Подвижные игры:** «У ребят порядок строгий», «Класс смирно», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Невод», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему».

**Контрольные нормативы.**

## **ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КРУЖКА ОФП** ( детей 9 – 10 лет).

№п.п.	Наименование темы	Кол Часов всего	теория	Прак- тика
1	2	3	4	5
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-
4	Гимнастика	28	-	28
5	Легкая атлетика	28	-	28
6	Подвижные игры (футбол мальчики)	28	-	28
7	Настольный теннис	13	-	13
8	Контрольные испытания, соревнования	8	-	8
9	ИТОГО	108	3	105

## **ПРОГРАММА**

**Физическая культура и спорт в России.** Олимпийские игры. Российские спортсмены – чемпионы мира, Европы, Олимпийских игр.

**Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.** Основные правила личной гигиены. Основные причины травматизма. Признаки заболевания.

**Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.** Виды соревнований, правила хранения спортивного инвентаря.

**Гимнастика.** Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, строевой шаг. Интервал. Дистанция. Перестроение. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команда.

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Лазанье по канату. Подтягивание из вися (мальчики). Акробатические упражнения. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост».

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мячи малые, большие, скакалки), на гимнастических снарядах. Прыжок через козла, упражнение на бревне. Преодоление полосы препятствий.

**Легкая атлетика.** Ходьба обычная. Ходьба с сохранением заданного темпа. Бег по прямой с различной скоростью, высокий и низкий старт. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции – до 60 м. кросс 5000 – 1000 м.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Метание малого мяча в цель и на дальность.

**Подвижные игры.** «Группа смирно», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Удочка», «Прыжок за прыжком», «Веревочка под ногами», «Попади в мяч», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Пионербол», эстафеты с лазаньем и перелазанием.

**Настольный теннис.** Правила игры, стойки игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча справа, слева. Выбор позиции. Игра на счет. Соревнования в кружке по круговой системе.

**Футбол.** Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удар 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.

Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного технического приема

Участие в соревнованиях с другими кружками. Не менее 5 игр.

**Контрольные испытания. Соревнования.**

## ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КРУЖКА ОФП (ДЛЯ ДЕТЕЙ 13 – 14 ЛЕТ).

№п.п.	Наименование темы	Кол. часов всего	теория	практика
1	2	3	4	5
1	Физическая культура и спорт в России	4	4	-
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконт-роль, оказание первой помощи.	3	3	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	3	3	-
4	Гимнастика	30	-	30
5	Легкая атлетика.	48	-	48
6	Подвижные игры, баскетбол.	60	-	60
7	Настольный теннис	32	-	32
8	Контрольные испытания, соревнования.	20	-	20
9	Инструкторская и судейская практика.	16	-	16
10	ИТОГО	216	10	206

### ПРОГРАММА

**Физическая культура и спорт в России.** Физическое воспитание в воспитании. Возникновение и история физической культуры.

**Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.** Личная гигиена. Двигательный режим школьников – подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.** Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

**Гимнастика.** Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, мальчики – подтягивание, подъем из виса в упор переворотом, подъем силой на перекладине.

**Легкая атлетика.** Медленный бег. Кросс 1000-1500 м. Бег на короткие дистанции до 100 м.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной».

**Подвижные игры.** «Мяч капитану», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты.

**Баскетбол.** Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего

расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. 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 системы защиты.

**Настольный теннис.** Чередование различных подач. Отражение сложных подач «накатами», «подрезками», «подставками». Разновидности ударов и подач: по технике выполнения, по силе и скорости ударов, по вращению и траектории полета мяча. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника.

Тактика парной игры. Игра на счет. Соревнования. Выполнение спортивного разряда

### **Контрольные испытания и соревнования.**

**Инструкторская и судейская практика.** Проведение с группой товарищей тех занятий под контролем руководителей. Судейство пяти соревнований.