

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ыбская средняя общеобразовательная школа»  
«Ыбса шөр школа муниципальной велөдан сьомкуд учреждение»

Согласовано:  
Зам директора по ВР-  
\_\_\_\_\_ Логинова Д.Э.

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Ыбская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Артеева Н.В.  
Приказ от « » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка»**

Срок реализации программы- 2 года  
Возраст детей- 11-16 лет  
Автор: Колесов А.А., учитель физической культуры

с.Ыб, 2023 г.

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы:**

В группах секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

**Новизна** данной программы состоит в том, что она предназначена для углубленного изучения различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А также на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

**Целью** является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

#### 1. Образовательных:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

#### 2. Воспитательных:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

Подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины.

#### 3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

### **Отличительные особенности программы по общей физической подготовке:**

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

**Возраст детей.** Данная программа предназначена для работы с учащимися 11-16 лет

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 4 года.

**Основные формы** проведения занятий: индивидуальные и групповые - используются игровые моменты, мини соревнования. Воспитательные моменты проходят в виде бесед, командных соревнований (в том числе на свежем воздухе).

**Режим и продолжительность.** Программа рассчитана на 34 недели – 68 ч из расчета 2 часа в неделю. На каждое занятие дается 1 час.

**Ожидаемые результаты:**

Осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;

Повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;

Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

**Способы определения их результативности:**

- педагогическое наблюдение;

- анализ результатов нормативов, участия учащихся в соревнованиях, активности обучающихся на занятиях и т.д.

**Формы подведения итогов реализации программы (оценка результатов)**

Программа предусматривает промежуточную аттестацию результатов обучения детей, которая предполагает зачет в форме контрольных испытаний по технической подготовке.

### Промежуточная аттестация 5-6 классы

№ п/п	Наименование технического приема	Высокий	Средний	Низкий
	Уровень			
1.	Прыжки в длину с места	179 и больше	178-140	139 и меньше
		3 балла		
2.	Поднимание туловища	17 и больше	16-11	10 и меньше
		3 балла		
3.	Бег на лыжах 1 км	7,00 и меньше	7,01-8,00	8,01 и больше
		3 балла		
4.	Штрафной бросок	5	4	3
		3 балла		
Итого		12-9	8-5	4 и ниже

**Итоговая аттестация  
7-9 классы**

№ п/п	Наименование технического приема	Высокий	Средний	Низкий
	Уровень			
1.	Прыжки в длину с места	210 и больше	190	180 и меньше
		3 балла	2 балла	1 балл
2.	Поднимание туловища	27	24	21
		3 балла	2 балла	1 балл
3.	Бег на лыжах 1 км	5.45	6.15	7.00
		3 балла	2 балла	1 балл
4.	Штрафной бросок	6	5	4
		3 балла	2 балла	1 балл
Итого		12-9	8-5	4 и ниже

**Учебно-тематический план 5-6 классы**

	Разделы:	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Лёгкая атлетика	7	6,5	0,5
2.	Гимнастика	15	14,5	0,5
3.	Спортивные игры	8	7,5	0,5
4.	Лыжная подготовка	5	4,5	0,5
	<b>Промежуточная аттестация</b>	1	0,5	0,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>35</b>	<b>32,5</b>	<b>2,5</b>

### Учебно-тематический план 7-9 классы

	<b>Разделы:</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Лёгкая атлетика	7	6,5	0,5
2.	Гимнастика	15	14,5	0,5
3.	Спортивные игры	8	7,5	0,5
4.	Лыжная подготовка	5	4,5	0,5
	<b>Промежуточная аттестация</b>	1	0,5	0,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>35</b>	<b>32,5</b>	<b>2,5</b>

### Содержание курса 5-6 классы

#### *Легкая атлетика*

Чередование бега с ходьбой. Бег с препятствиями. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, в высоту. Прыжки с разбега в длину. Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Различные виды эстафеты. Круговая тренировка.

#### *Гимнастика*

*Общеразвивающие упражнения (ОРУ)* для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног и брюшного пресса; со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Эстафеты. Круговая тренировка.

*Акробатические упражнения.* Переворот в сторону. «Мост» из положения стоя. Стойка на голове. Стойка на руках. Акробатические комбинации.

*Упражнения на перекладине.* Смешанные висы. Комбинации на перекладине.

*Упражнения на гимнастическом бревне.* Ходьба по бревну. Комбинации на гимнастическом бревне.

#### *Лыжная подготовка*

Классический ход без палок и с палками, лыжные прогулки, спуск с небольших горок. Повороты на месте и в движении. Эстафеты. Преодоление подъемов. Игры на лыжах.

#### *Спортивные игры*

*Баскетбол.* Передача и ловля мяча, перемещение игрока, ведение мяча, броски в корзину. Учебная игра.

*Футбол.* Удар по мячу и остановка мяча, ведение мяча ногой. Удары по воротам. Простые взаимодействия игроков в защите и нападении. Учебная игра

## **Промежуточная аттестация.**

Промежуточная аттестационная работа.

### **7-9 классы**

#### *Легкая атлетика*

*Легкоатлетические упражнения.* Чередование бега с ходьбой. Бег с ускорением до 60 м. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание малого мяча в цель и на дальность. Многоскоки. Кросс до 15 минут в медленном темпе. Различные виды эстафет. Подвижные игры. Круговая тренировка.

#### *Гимнастика*

*Общеразвивающие упражнения (ОРУ)* для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса; со скакалками, с резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Лазанье по гимнастической стенке, канату. Эстафеты. Круговая тренировка.

*Акробатические упражнения.* Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Акробатические комбинации.

*Упражнения на низкой перекладине.* Комбинации на низкой перекладине.

*Упражнения на гимнастическом бревне.* Ходьба по бревну. Комбинации на гимнастическом бревне.

*Упражнения на гимнастических кольцах*

*Опорные прыжки через гимнастического козла*

#### *Лыжная подготовка*

*Ходьба на лыжах.* Коньковый ход, лыжные прогулки, спуск с небольших гор, ходьба на лыжах с ускорением до 50-60 м. Эстафеты. Игры на лыжах.

#### *Спортивные игры*

*Баскетбол.* Передача и ловля мяча. Перемещение игрока. Техника ведения баскетбольного мяча с последующим броском в корзину. Финты, заслоны. Учебная игра.

*Волейбол.* Перемещение игрока. Прием и передача мяча. Поддачи мяча. Блокирование и страховка игрока. Учебная игра.

## **Итоговая аттестация.**

Итоговая аттестационная работа.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Формы проведения занятий: индивидуальные и групповые - используются игровые моменты, мини соревнования. Воспитательные моменты проходят в виде бесед, командных соревнований (в том числе на свежем воздухе).

Структура занятия по ОФП:

Подготовительная часть (разминочная часть) - подготовка занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия;

Основная часть – разучивание новых двигательных действий или их элементы;

Заключительная часть - постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на восстановление и расслабление.

В течении года проводятся соревнования с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. В конце года проводится промежуточная аттестационная работа.

## План мероприятий

<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Сроки</b>
Районные соревнования по легкой атлетике	Проводятся по правилам легкой атлетики. Выявляются лучший игрок среди девочек и среди мальчиков	Первая и вторая четверть
Районные и школьные соревнования по лыжным гонкам	Проводятся по правилам лыжных гонок. Выявляются лучший игрок среди девочек и среди мальчиков	Третья и четверть
Районные и школьные соревнования по ГТО	Принимаются нормативы ГТО. Выявляются лучший игрок среди девочек и среди мальчиков	Четвертая четверть

## Список литературы

1. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2015год Москва « Просвещение»
- 2.А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2014г. «Просвещение».
- Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2008г.; Былеева Л.Л.
- 3.Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
- 4.Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
- 5.Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2014);
- 6.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
- 7.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
- 8.Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» И.А.Винер М.: «Просвещение», 2011;
- 9.Пособие для учителей и методистов «Баскетбол».В.С. Кузнецов. М.: «Просвещение», 2013;
- 10.Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор:Матвеев А.П. М. “Просвещение”,2013;
- 11.Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2010г



### Календарно-тематический план 5-6 классов

№ урока	Раздел	Тема	Практика (часы)	Теория (часы)	Всего
<b>Легкая атлетика (7ч)</b>					
1	<i>Легкая атлетика.</i>	Инструктаж по т.б. на занятиях по легкой атлетике. Чередование бега с ходьбой	0,5	0,5	1
2	<i>Легкая атлетика.</i>	Бег с препятствиями. Различные виды эстафет.	1		1
3	<i>Легкая атлетика.</i>	Бег с ускорением до 30 м. Прыжки с места в длину	1		1
4	<i>Легкая атлетика.</i>	Прыжки в высоту	1		1
5	<i>Легкая атлетика.</i>	Прыжки с разбега в длину	1		1
6	<i>Легкая атлетика.</i>	Метание теннисного мяча в цель и на дальность	1		1
7	<i>Легкая атлетика..</i>	Круговая тренировка	1		1
<b>Гимнастика (15ч)</b>					
1	<i>Гимнастика.</i>	Инструктаж по т.б. на занятиях по гимнастике. ОРУ для мышц рук и плечевого пояса. Эстафеты.	0,5	0,5	1
2	<i>Гимнастика.</i>	ОРУ для мышц ног и брюшного пресса. Переворот в сторону	1		1
3	<i>Гимнастика.</i>	Совершенствование техники переворот в сторону	1		1
4	<i>Гимнастика.</i>	ОРУ со скакалками. «Мост» из положения стоя	1		1
5	<i>Гимнастика.</i>	ОРУ с резиновыми мячами. Стойка на голове	1		1
6	<i>Гимнастика.</i>	Совершенствование техники стойки на голове	1		1
7	<i>Гимнастика.</i>	ОРУ с набивными мячами (1-2 кг). Стойка на руках	1		1
8	<i>Гимнастика.</i>	Совершенствование техники стойки на	1		1

		руках			
<b>9</b>	<i>Гимнастика.</i>	Акробатические комбинации	1		<b>1</b>
<b>10</b>	<i>Гимнастика.</i>	Упражнения на перекладине.	1		<b>1</b>
<b>11</b>	<i>Гимнастика.</i>	Смешанные висы	1		<b>1</b>
<b>12</b>	<i>Гимнастика.</i>	Комбинации на перекладине	1		<b>1</b>
<b>13</b>	<i>Гимнастика.</i>	Ходьба по бревну	1		<b>1</b>
<b>14</b>	<i>Гимнастика.</i>	Комбинации на гимнастическом бревне	1		<b>1</b>
<b>15</b>	<i>Гимнастика.</i>	Круговая тренировка	1		<b>1</b>
<b>Лыжная подготовка (5ч)</b>					
<b>1</b>	<i>Лыжная подготовка.</i>	Инструктаж по т.б. на занятиях по лыжной подготовке. Лыжная прогулка	0,5	0,5	<b>1</b>
<b>2</b>	<i>Лыжная подготовка.</i>	Повороты на месте и в движении. Эстафеты	1		<b>1</b>
<b>3</b>	<i>Лыжная подготовка.</i>	Классический ход без палок и с палками	1		<b>1</b>
<b>4</b>	<i>Лыжная подготовка.</i>	Спуск с небольших горок	1		<b>1</b>
<b>5</b>	<i>Лыжная подготовка.</i>	Преодоление подъемов. Игры на лыжах	1		<b>1</b>
<b>Спортивные игры (8 ч)</b>					
<b>1</b>	<i>Спортивные игры (баскетбол).</i>	Инструктаж по т.б. на занятиях по спортивным играм. Передача и ловля мяча	0,5	0,5	<b>1</b>
<b>2</b>	<i>Спортивные игры (баскетбол).</i>	Перемещение игрока. Учебная игра	1		<b>1</b>
<b>3</b>	<i>Спортивные игры (баскетбол).</i>	Ведение мяча. Учебная игра	1		<b>1</b>
<b>4</b>	<i>Спортивные игры (баскетбол).</i>	Броски в корзину. Учебная игра	1		<b>1</b>
<b>5</b>	<i>Спортивные игры (футбол).</i>	Удар по мячу и остановка мяча. Удары по воротам.	1		<b>1</b>
<b>6</b>	<i>Спортивные игры (футбол).</i>	Ведение мяча ногой. Учебная игра	1		<b>1</b>
<b>7</b>	<i>Промежуточная аттестационная работа</i>	Учебная игра	1		<b>1</b>

<b>8</b>	<i>Спортивные игры (футбол).</i>	Простые взаимодействия игроков в защите и нападении. Учебная игра	1		<b>1</b>
----------	----------------------------------	---	---	--	----------

### Календарно-тематический план 7-9 классов

<b>№ урока</b>	<b>Раздел</b>	<b>Тема</b>	<b>Практика (часы)</b>	<b>Теория (часы)</b>	<b>Всего</b>
<b>Легкая атлетика (7ч)</b>					
<b>1</b>	<i>Легкая атлетика.</i>	Инструктаж по т.б. на занятиях по легкой атлетике. Чередование бега с ходьбой	0,5	0,5	<b>1</b>
<b>2</b>	<i>Легкая атлетика.</i>	Многоскоки. Различные виды эстафет.	1		<b>1</b>
<b>3</b>	<i>Легкая атлетика. у</i>	Бег с ускорением до 60 м. Прыжки с разбега в длину	1		<b>1</b>
<b>4</b>	<i>Легкая атлетика.</i>	Прыжки в высоту	1		<b>1</b>
<b>5</b>	<i>Легкая атлетика.</i>	Кросс до 15 минут в медленном темпе. Подвижные игры	1		<b>1</b>
<b>6</b>	<i>Легкая атлетика.</i>	Метание малого мяча в цель и на дальность	1		<b>1</b>
<b>7</b>	<i>Легкая атлетика.</i>	Круговая тренировка.	1		<b>1</b>
<b>Гимнастика (15ч)</b>					
<b>1</b>	<i>Гимнастика.</i>	Инструктаж по т.б. на занятиях по гимнастике. ОРУ для мышц рук и плечевого пояса. Эстафеты.	0,5	0,5	<b>1</b>
<b>2</b>	<i>Гимнастика.</i>	ОРУ для мышц ног и брюшного пресса. Кувырок вперед	1		<b>1</b>
<b>3</b>	<i>Гимнастика.</i>	ОРУ со скакалками. Кувырок назад.	1		<b>1</b>
<b>4</b>	<i>Гимнастика.</i>	Совершенствование техники кувырок вперед и назад	1		<b>1</b>
<b>5</b>	<i>Гимнастика.</i>	ОРУ с резиновыми мячами. Стойка на	1		<b>1</b>

		лопатках			
<b>6</b>	<i>Гимнастика.</i>	Акробатические комбинации	1		<b>1</b>
<b>7</b>	<i>Гимнастика.</i>	ОРУ с набивными мячами (1-2 кг). Лазанье по гимнастической стенке, канату	1		<b>1</b>
<b>8</b>	<i>Гимнастика. не</i>	Упражнения на низкой перекладине	1		<b>1</b>
<b>9</b>	<i>Гимнастика.</i>	Комбинации на низкой перекладине	1		<b>1</b>
<b>10</b>	<i>Гимнастика.</i>	Ходьба по бревну	1		<b>1</b>
<b>11</b>	<i>Гимнастика.</i>	Комбинации на гимнастическом бревне	1		<b>1</b>
<b>12</b>	<i>Гимнастика.</i>	Упражнения на гимнастических кольцах	1		<b>1</b>
<b>13</b>	<i>Гимнастика.</i>	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		<b>1</b>
<b>14</b>	<i>Гимнастика.</i>	Совершенствование опорных прыжков	1		<b>1</b>
<b>15</b>	<i>Гимнастика.</i>	Круговая тренировка	1		<b>1</b>
<b>Лыжная подготовка (5ч)</b>					
<b>1</b>	<i>Лыжная подготовка.</i>	Инструктаж по т.б. на занятиях по лыжной подготовке. Лыжная прогулка	0,5	0,5	<b>1</b>
<b>2</b>	<i>Лыжная подготовка.</i>	Коньковый ход. Эстафеты	1		<b>1</b>
<b>3</b>	<i>Лыжная подготовка.</i>	Совершенствование техники конькового хода	1		<b>1</b>
<b>4</b>	<i>Лыжная подготовка.</i>	Спуск с небольших горок	1		<b>1</b>
<b>5</b>	<i>Лыжная подготовка.</i>	Ходьба на лыжах с ускорением до 50-60 м. Игры на лыжах	1		<b>1</b>
<b>Спортивные игры (8 ч)</b>					
<b>1</b>	<i>Спортивные игры (баскетбол).</i>	Инструктаж по т.б. на занятиях по спортивным играм. Передача и ловля мяча	0,5	0,5	<b>1</b>
<b>2</b>	<i>Спортивные игры (баскетбол).</i>	Перемещение игрока. Учебная игра	1		<b>1</b>

<b>3</b>	<i>Спортивные игры (баскетбол).</i>	Ведение мяча с последующим броском в корзину. Учебная игра	1		<b>1</b>
<b>4</b>	<i>Спортивные игры (баскетбол).</i>	Финты и заслоны. Учебная игра	1		<b>1</b>
<b>5</b>	<i>Спортивные игры(волейбол).</i>	Перемещение игрока. Учебная игра	1		<b>1</b>
<b>6</b>	<i>Спортивные игры (волейбол).</i>	Прием и передача мяча. Учебная игра	1		<b>1</b>
<b>7</b>	<i>Спортивные игры (волейбол).</i>	Подачи мяча. Учебная игра	1		<b>1</b>
<b>8</b>	<i>Спортивные игры(волейбол).</i>	Блокирование и страховка игрока. Учебная игра	1		<b>1</b>