

Министерство образования и науки Смоленской области
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кирилловская средняя школа имени Героя Советского Союза Л.И. Головлева»
Рославльского района Смоленской области

«Принята» на заседании
методического (педагогического)
совета от «30» августа 2024 г.
Протокол № 1

«Утверждена»
приказом от
«30» августа 2024 г.
№ 124-ОД_

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Основы физической подготовки»

Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Кованов Александр Владимирович,
педагог
дополнительного образования

г. Рославль, 2023

Пояснительная записка

Исключительное значение занятий физкультурой в нашей школе имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал, включая различные соревнования между классами, школами по доступным для учащихся видам физкультуры.

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). К тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа предусматривает как тренировки, так и организация по различным видам спорта.

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

Для занятия в кружке по общей физической подготовке используются следующие спортивные сооружения: стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятия в ненастную погоду, площадка для игры в баскетбол, волейбол, мини футбол, лыжная трасса, лыжная база, комната, подсобные помещения: раздевалки, душ, комната для хранения инвентаря.

План учебно-тренировочных занятий составлен из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, от личной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывая индивидуальные особенности детей. Учитель должен изучить своих будущих воспитанников: во время беседы с воспитанником; в процессе осмотра и беседы с врачом (по каждому ребенку); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях. На последующих занятиях кружка в процессе педагогических наблюдений учитель определяет отношение ребенка к делу, которым он занимается: к людям, его окружающим, к себе: определяет направленность ребенка, его интересы, мотивы поведения степень развития нравственных интеллектуальных возможностей и волевых качеств. На этой основе строится учебно- воспитательная, индивидуальная дифференцированная работа в кружке. Педагог кружка должен систематически оценивать реакцию учащегося на предполагаемую нагрузку, следить за самочувствием детей, Во время замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжения, а также обязан сформировать у детей необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, судейская практика.

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

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

увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержании которых включаются упражнения из различных видов спорта.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными, оздоровительными целями. Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка.

Каждое занятие состоит из трех частей:

1) подготовительной, 2) основной, 3) заключительной.

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

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются для данной возрастной группы учащихся.

Спортивные соревнования в кружке и между кружками школами, повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением других учеников, зрителей.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащегося. Воспитывает личностные качества детей, способствует их социальной интеграции в общество.

Тематический план кружка общей физической подготовки для девочек и мальчиков 11-16 лет

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего (час)	Теоретические занятия (час)	Практические занятия (час)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1.	Физическая культура и спорт в России и за рубежом	3	3	-
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	2	2	-
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2	-
4.	Легкая атлетика	22	-	22
5.	Баскетбол	30	-	30
6.	Волейбол	33	-	33
7.	Настольный теннис	28	-	28
8.	Лыжи	54	-	54
9.	Футбол Мини-футбол	12	-	12
10.	Спортивная игра «Лапта»	18	-	18

11.	Контрольные испытания, соревнования			
12.	Туристический поход			
ИТОГО:		204час	10час	197час

ПРОГРАММА

1. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.

Понятие о физической культуре. Значение занятий физкультурой. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Российские спортсмены-чемпионы Олимпийских игр мира, Европы.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Основные правила личной гигиены. Правила поведения на стадионе в спортивном зале. Оздоровительное влияние естественных факторов природы (Воздух, вода). Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физкультурой и спортом.

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

Правила хранения спортивного инвентаря. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию (баскетболу, волейболу, футболу, спортивным играм), настольному теннису, лыжным гонкам.

4. Легкая атлетика.

Ходьба обычная. Медленный бег. Бег на короткие дистанции 60-100м. Кроссовый бег 4-12км. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча с разбега. Толкание ядра.

5. 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. Штрафной бросок. Перехват, выравнивание, забивание мяча. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв. Тактика игры в защите: личная и зонная системы защиты. Участие в соревнованиях.

6. Волейбол.

Правила игры. Перемещения из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая

подача. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Участие в соревнованиях.

7. Настольный теннис.

Правила игры, стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Удары по мячу. подача. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Выбор позиции. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные. (По прямой и косые; короткие и средние; длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые; средние силы и медленные.) Применение изученных ударов против ударов противника. Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры. Участие в соревнованиях.

8. Лыжные гонки.

Одновременный бесшажный ход. Прямой и косой спуск. Повороты переступанием. Повороты и торможения «плугом». Преодоление бугров и впадин. Спуск в высокой, низкой стойке. Передвижение свободным (коньковым) ходом. Сочетание лыжных ходов. Тактика лыжных гонок. Преодоление 8-20км. Участие в соревнованиях.

9. Футбол.

Правила игры. 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. Групповые тактические действия в нападении: игра в «стенку», игра «треугольником», тактика игры в защите; выбор места, способы противодействия нападающему, страховка. Участие в соревнованиях.

10. Лапта.

Правила игры. Варианты игры. Площадка. Инвентарь и экипировка. Мяч и бита. Удары по мячу. Состав команды, расположение игроков. подача и удары по мячу. Ввод мяча в игру. Возвращение мяча в дом. Перебежки. Осаливание. Самоосаливание. Результат игры.

11. Подвижные игры.

«Бой петухов»; «Перебежка с вырубкой»; «Удочка», «Попади в мяч», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Салки», «Пионербол», эстафеты.

12. Контрольные испытания. Соревнования.

Участие в соревнованиях по различным видам спорта. Выполнение спортивных разрядов.

13. Судейская практика.

Проведение с группой товарищей комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство соревнований в своем кружке, школьных соревнованиях.

14. Туристических поход.

Содержание занятий

1 ЧЕТВЕРТЬ.

1. Значение занятий физкультурой. Личная гигиена.
2. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.
3. Ходьба обычная 4-6 км. О.Р.У. Подвижные игры.
4. Ходьба быстрая с переходом на бег 4-6 км. О.Р.У.
5. Бег с ходьбой 4-6 км О.Р.У. Специальные упражнения.
6. Медленный бег 4-8 км. О.Р.У. О.Ф.У.
7. Медленный бег 4-8 км О.Ф.У.
8. Бег с ускорениями 4 км. О.Р.У.
9. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры.
10. Правила соревнований по лёгкой атлетике.
11. Соревнования по кроссу, прыжкам, метанию.
12. Прыжки и прыжковые упражнения.
13. Техника безопасности в обращении с пневматической винтовкой.
14. Бег 2 км, стрельба по биатлонной установке. О.Ф.У.
15. Бег 8 км со стрельбой по установке. О.Р.У.
16. Медленный бег 4-8 км. О.Ф.П. Подвижные игры.
17. Бег с ускорениями 4 по 250 м. Стрельба после ускорения.
18. Длительный бег с ходьбой 12-14 км. О.Р.У.
19. Медленный бег 4-8 км. О.Ф.П. Специальные упражнения.
20. Медленный бег 4-8 км. О.Ф.П. Подвижные игры.
21. Бег 2 км. Круговая тренировка в зале. Подвижные игры.
22. Медленный бег 4 км. О.Ф.П. Подвижные игры.
23. Бег 4 км. Круговая тренировка в зале. Подвижные игры.
24. Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.
25. Баскетбол. Правила игры. Передвижение баскетболиста.
26. Баскетбол. Остановка шагом и прыжком.
27. Баскетбол. Повороты на месте. Учебная игра.
28. Баскетбол. Передача мяча. Учебная игра.
29. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Учебная игра.
30. Баскетбол. Броски баскетбольного мяча в корзину. Штрафной бросок.
31. Баскетбол. Перехват, вырывание, забивание баскетбольного мяча.
32. Баскетбол. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния.
33. Баскетбол. Борьба за мяч, отскочивший от щита.
34. Баскетбол. Тактика игры в нападении. Учебная игра.

35. Баскетбол. Тактика игры в защите. Учебная игра.
36. Баскетбол. Персональная опека игрока. Учебная игра.
37. Баскетбол. Судейство соревнований. Жесты судьи.
38. Баскетбол. Соревнования среди девушек.
39. Баскетбол. Соревнование среди юношей.
40. Настольный теннис. Правила игры. Стойка игрока.
41. Настольный теннис. Передвижения шагами, выпадами, прыжками.
42. Настольный теннис. Способы держания ракетки.
43. Настольный теннис. Удары по мячу. Подача.
44. Настольный теннис. Удары по мячу с вращением «Накат».
45. Настольный теннис. Удары по мячу с вращением «Подрезка».
46. Настольный теннис. Разновидности ударов.
47. Настольный теннис. Тактика парной игры.
48. Настольный теннис. Тактика парной игры

2 ЧЕТВЕРТЬ.

49. Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.
50. Баскетбол. Передача мяча. Учебная игра.
51. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Учебная игра.
52. Баскетбол. Броски баскетбольного мяча в корзину. Штрафной бросок.
53. Баскетбол. Перехват, вырывание, забивание баскетбольного мяча.
54. Баскетбол. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния.
55. Баскетбол. Борьба за мяч, отскочивший от щита.
56. Баскетбол. Тактика игры в нападении. Учебная игра.
57. Волейбол. Техника безопасности на занятиях по волейболу.
58. Волейбол. Стойка и перемещения волейболиста.
59. Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками.
60. Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками.
61. Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.
62. Волейбол. Физическая подготовка. Учебная игра.
63. Волейбол. Игра в парах. Совершенствование подачи. Учебная игра.
64. Волейбол. Специальная физическая подготовка. Учебная игра.
65. Волейбол. Обучение розыгрыша мяча через №3. Учебная игра.
66. Волейбол. Обучение розыгрыша мяча через №3. Учебная игра.
67. Волейбол. Игра в парах. Совершенствование подачи. Учебная игра.
68. Волейбол. Обучение розыгрыша мяча через №2 и №4. Учебная игра.
69. Волейбол. Обучение розыгрыша мяча через №2 и №4. Учебная игра.
70. Волейбол. Подвижные игры с мячом. Учебная игра.
71. Волейбол. Игра в парах. Совершенствование подачи. Учебная игра.
72. Волейбол. Физическая подготовка. Учебная игра.
73. Волейбол. Правила соревнований. Тактика нападения. Учебная игра.
74. Волейбол. Правила соревнований. Тактика нападения. Учебная игра.
75. Волейбол. Правила соревнований. Тактика нападения. Учебная игра.
76. Волейбол. Ознакомление с прямым нападающим ударом. Учебная игра.
77. Волейбол. Ознакомление с прямым нападающим ударом. Учебная игра.
78. Волейбол. Нападающий удар из зоны №2, №4. Учебная игра.

79. Волейбол. Нападающий удар из зоны №2, №4. Учебная игра.
80. Волейбол. Нападающий удар из зоны №2, №4. Учебная игра.
81. Волейбол. Нападающий удар из зоны №6. Учебная игра.
82. Волейбол. Нападающий удар из зоны №6. Учебная игра.
83. Волейбол. Нападающий удар из зоны №6. Учебная игра.
84. Волейбол. Одиночное блокирование. Учебная игра.
85. Волейбол. Специальная физическая подготовка. Учебная игра.
86. Волейбол. Общая физическая подготовка. Учебная игра.
87. Волейбол. Совершенствование подачи. Учебная игра.
88. Волейбол. Верхняя прямая подача. Учебная игра.
89. Волейбол. Специальная физическая подготовка. Учебная игра.
90. Настольный теннис. Разновидности ударов.
91. Настольный теннис. Тактика одиночной игры.
92. Настольный теннис. Тактика одиночной игры
93. Настольный теннис. Удары по мячу. Подача.
94. Настольный теннис. Удары по мячу с вращением «Накат».
95. Настольный теннис. Удары по мячу с вращением «Подрезка».
96. Настольный теннис. Тактика парной игры.
97. Настольный теннис. Правила соревнований. Учебно-тренировочная игра.
98. Настольный теннис. Учебно-тренировочная игра в парах.

3 ЧЕТВЕРТЬ.

99. Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
100. Лыжная подготовка. Подготовка лыжного инвентаря.
101. Лыжная подготовка. Основы техники передвижения
102. Лыжная подготовка. Основы техники передвижения
103. Лыжная подготовка. Лыжные мази, парафины.
104. Лыжные гонки. Обучение лыжным ходам 2-6 км. О.Р.У.
105. Лыжные гонки. Одновременные хода.
Равномерное передвижение классическим стилем.
106. Лыжные гонки. Одновременные хода.
Равномерное передвижение классическим стилем.
107. Лыжные гонки. Попеременные хода.
Равномерное передвижение классическим стилем.
108. Лыжные гонки. Попеременные хода.
Равномерное передвижение классическим стилем.
109. Лыжные гонки. Овладение коньковыми ходами.
110. Лыжные гонки. Овладение коньковыми ходами.
111. Лыжные гонки Равномерное передвижение свободным ходом.
112. Лыжные гонки Равномерное передвижение свободным ходом.
113. Лыжные гонки. Попеременные хода.
Равномерное передвижение классическим стилем.

114. Лыжные гонки. Техника прохождения спусков и неровностей.
115. Лыжные гонки. Техника прохождения спусков и неровностей.
116. Лыжные гонки. Техника прохождения спусков и неровностей.
117. Лыжные гонки. Техника прохождения спусков и неровностей.
118. Лыжные гонки. Техника торможения.
Равномерное передвижение классическим стилем.
119. Лыжные гонки. Техника преодоления подъёмов.
Равномерное передвижения классическим стилем.
120. Лыжные гонки. Одновременные хода.
Равномерное передвижение классическим стилем.
121. Лыжные гонки. Попеременные хода.
Равномерное передвижение классическим стилем.
122. Лыжные гонки. Равномерное передвижение свободным ходом.
123. Лыжные гонки. Техническая тренировка свободным ходом.
124. Лыжные гонки. Повторная тренировка. Ускорения по 150-200м.
125. Лыжные гонки. Контрольная тренировка свободным ходом.
126. Лыжные гонки. Прохождение спусков и неровностей.
127. Лыжные гонки. Торможение упором.
Равномерное передвижение свободным ходом.
128. Лыжные гонки. Повторная тренировка. Ускорения 3*500м.
129. Лыжные гонки. Техническая тренировка свободным ходом.
130. Лыжные гонки. Равномерная тренировка свободным ходом.
131. Лыжные гонки. Эстафета на лыжах.
132. Лыжные гонки. Эстафета на лыжах со стрельбой.
133. Лыжные гонки. Равномерное передвижение свободным ходом.
134. Лыжные гонки. Равномерное передвижение свободным ходом.
135. Лыжные гонки. Равномерное передвижение свободным ходом.
136. Лыжные гонки. Длительная тренировка свободным ходом.
137. Лыжные гонки. Равномерное передвижение классическим стилем
138. Лыжные гонки. Равномерное передвижение классическим стилем.
139. Лыжные гонки. Равномерное передвижение классическим стилем.
140. Лыжные гонки. Длительная тренировка свободным ходом.
141. Лыжные гонки. Соревнования свободным стилем.
142. Лыжные гонки. Попеременные хода классическим стилем.
143. Лыжные гонки. Одновременные хода классическим стилем.
144. Лыжные гонки. Повторная тренировка. Ускорения 3-5 раз по 500м.
145. Лыжные гонки. Соревнования свободным стилем.
146. Лыжные гонки. Передвижение свободным ходом без палок и с палками.
147. Лыжные гонки. Длительная тренировка свободным ходом.
148. Лыжные гонки. Эстафета по малому кругу.
149. Лыжные гонки. Соревнования.
150. Лыжные гонки. Уход за лыжным инвентарём.
151. Лыжные гонки. Уход за лыжным инвентарём.
152. Лыжные гонки. Уход за лыжным инвентарём.
153. Лыжные гонки. Подведение итогов. Уход за лыжным инвентарём.
154. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.
155. Подвижные игры с мячом.

156. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.
157. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
158. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

4 ЧЕТВЕРТЬ.

159. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.
160. Футбол. Правила игры. Удары по мячу ногой.
161. Футбол. Удар носком, внутренней стороной стопы.
162. Футбол. Удары после остановки ведения.
163. Футбол. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.
164. Футбол. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
165. Футбол. Ведение мяча. Отбор мяча.
166. Футбол. Перехват. Выбивание мяча.
167. Футбол. Групповые тактические действия в нападении: игра в «стенку», игра «треугольником».
168. Футбол. Групповые тактические действия в нападении: игра «треугольником», тактика игры в защите.
169. Футбол. Способы противодействия нападающему.
170. Футбол. Способы противодействия нападающему, страховка.
171. Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.
172. Баскетбол. Передача мяча. Учебная игра.
173. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Учебная игра.
174. Баскетбол. Броски баскетбольного мяча в корзину. Штрафной бросок.
175. Баскетбол. Перехват, вырывание, забивание баскетбольного мяча.
176. Баскетбол. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния.
177. Настольный теннис. Передвижения шагами, выпадами, прыжками.
178. Настольный теннис. Способы держания ракетки.
179. Настольный теннис. Удары по мячу. Подача.
180. Настольный теннис. Удары по мячу с вращением «Накат».
181. Настольный теннис. Удары по мячу с вращением «Подрезка».
182. Настольный теннис. Разновидности ударов.
183. Настольный теннис. Тактика парной игры.
184. Настольный теннис. Тактика парной игры
185. Настольный теннис. Тактика одиночной игры.
186. Настольный теннис. Тактика одиночной игры
187. Лапта. Техника безопасности при проведении Лапты
188. Лапта. Правила игры. Варианты игры.
189. Лапта. Тренировочная игра
190. Лапта. Площадка. Инвентарь и экипировка.
191. Лапта. Тренировочная игра.
192. Лапта. Мяч и бита. Удары по мячу.
193. Лапта. Тренировочная игра.
194. Лапта. Мяч и бита. Удары по мячу.
195. Лапта. Тренировочная игра.

196. Лапта. Мяч и бита. Удары по мячу.
197. Лапта. Тренировочная игра.
198. Лапта. Состав команды, расположение игроков.
199. Лапта. Тренировочная игра.
200. Лапта. Поддача и удары по мячу. Ввод мяча в игру.
201. Лапта. Тренировочная игра.
202. Лапта. Возвращение мяча в дом. Перебежки.
203. Лапта. Тренировочная игра.
204. Лапта. Осаливание. Самоосаливание. Результат игры.