

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБОУ СОШ №2
г. Нижний Ломов
от 30 августа 2023 г.
протокол №1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом по
МБОУ СОШ №2
г. Нижний Ломов
от 31 августа 2023 г. №237-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»
для 5-10 классов
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №2 г. Нижний Ломов

Срок реализации: 1 год

г. Нижний Ломов, 2023 г.

Пояснительная записка

Основными целями деятельности кадетского объединения являются интеллектуальное, культурное, физическое и нравственное развитие обучающихся, их социализация в обществе, создание основы для подготовки несовершеннолетних граждан к служению Отечеству на гражданском и военном поприще.

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП — это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества — это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Программа по ОФП составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по ОФП воспитанник будет более целенаправленно самореализовываться в условиях взрослой жизни.

Программа объединения дополнительного образования «ОФП» для учащихся 5-9х кадетских классов МБОУ СОШ № 2 г. Нижний Ломов разработана в соответствии с:

- законом РФ «Об образовании»;
 - постановлением правительства Пензенской области от 16.08.07г. № 356 «Об утверждении плана реализации дополнительных образовательных программ в кадетских классах Пензенской области»;
 - общевоинскими уставами ВС РФ;
 - Уставом МБОУ СОШ № 2 г. Нижний Ломов;
 - Положением о кадетских классах муниципального бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 2 г. Нижний Ломов.
- Законом РФ «Об образовании» (от 23.12.2003г. № 186-ФЗ);
Типовым положением об учреждении дополнительного образования детей от 07.12.2006 г. № 752;
Законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (от 29.04.98 № 80 -ФЗ) ;
Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для учреждений дополнительного и профессионального образования (Сан. ПиН. 2.4.4.1251- 03);

Образовательная область программы

Цель физической подготовки заключается в обеспечении физической готовности кадетов к овладению оружием и боевой техникой, к эффективному их использованию в бою, стойкому перенесению физических нагрузок, нервно-психических напряжений и неблагоприятных факторов боевой деятельности, содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Общими задачами физической подготовки являются:

- овладение навыками ускоренного передвижения, преодоления препятствий, передвижения на лыжах по пересеченной местности и оказания помощи товарищу;
- развитие и постоянное совершенствование физических качеств – выносливости, силы, быстроты и ловкости;

- воспитание психической устойчивости, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;
- укрепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов боевой деятельности.

Цель программы: содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Данная цель может быть реализована путём решения следующих задач:

обучающих:

сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);

познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта; познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

развивающих:

развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;

развивать всестороннюю физическую подготовку;

укреплять здоровье воспитанников.

воспитательных:

воспитание стремления к здоровому образу жизни;

воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.

воспитание навыков общественного поведения.

Данные задачи сконцентрированы на развитии устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительное движение.

Универсальные учебные действия обеспечивают этапы усвоения учебного содержания и формирования психологических способностей учащегося. ФГОС направлен на формирование 4-х видов УУД: личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные.

Личностные УУД отражают систему ценностных ориентаций школьника, его отношение к различным сторонам окружающего мира. К личностным УУД относятся: положительное отношение к учению, к познавательной деятельности, желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся, осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению, осваивать новые виды деятельности, участвовать в творческом, созидательном процессе; осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества, признание для себя общепринятых морально-этических норм, способность к самооценке своих действий, поступков; осознание себя как гражданина, как представителя определённого народа, определённой культуры, интерес и уважение к другим народам; стремление к красоте, готовность поддерживать состояние окружающей среды и своего здоровья.

Регулятивные УУД обеспечивают способность учащегося организовывать свою учебно-познавательную деятельность, проходя по её этапам: от осознания цели – через планирование действий – к реализации намеченного, самоконтролю и самооценке достигнутого результата, а если надо, то и к проведению коррекции. К регулятивным УУД относятся: принимать и сохранять учебную задачу; планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления.

Познавательные УУД обеспечивают способность к познанию окружающего мира: готовность осуществлять направленный поиск, обработку и использование информации.

К познавательным УУД относятся: осознавать познавательную задачу; читать и слушать, извлекая нужную информацию, а также самостоятельно находить её в материалах учебников, рабочих тетрадей; понимать информацию, представленную в изобразительной, схематичной, модельной форме, использовать знаково-символические средства для решения различных учебных задач; выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме; осуществлять для решения учебных задач операции анализа, синтеза, сравнения, классификации, устанавливать причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы.

Коммуникативные УУД обеспечивают способность осуществлять продуктивное общение в совместной деятельности, проявляя толерантность в общении, соблюдая правила вербального и невербального поведения с учётом конкретной ситуации.

К коммуникативным УУД относятся: вступать в учебный диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения; задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения; строить небольшие монологические высказывания, осуществлять совместную деятельность в парах и рабочих группах с учётом конкретных учебно-познавательных задач. Универсальные учебные умения формируются тем же способом, что и любые умения. А формирование любого умения у школьников проходит следующие этапы:

1. Представление о действии, первичный опыт и мотивация.
2. Приобретение знаний о способе выполнения действия.
3. Тренинг в применении знаний, самоконтроль и коррекция.
4. Контроль умения выполнять действие.

Программа предназначена для воспитанников 11 – 17 лет, получивших определённые знания, умения и навыки по физической культуре в общеобразовательном учреждении. Программа рассчитана на 5 лет и предлагает более углублённую подготовку воспитанников по физической культуре, дополняя общеобразовательную программу по тем видам спорта, которые пользуются популярностью у большинства детей в повседневной жизни. Приём детей в объединение осуществляется на основании медицинского разрешения.

Занятия в объединении по ОФП проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, что составляет 34 часа в год.

Данной программой предусмотрены теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей: **подготовительной** (или разминки) - сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и т.п.

основной - здесь выполняются упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки; упражнения на равновесие, лазанье, преодоление препятствий; проводятся подвижные и спортивные игры.

заключительной - сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия.

В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20–30% от всего занятия; основная - 70-80%.

Каждое занятие должно быть интересным и увлекательным для воспитанников, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых

включается упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.п.)

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

Технологии, методы, формы и средства обучения

Личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных условий её развития, реализации её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);

Гуманно-личностные технологии (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребёнку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

Технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъектных отношениях педагога и ребёнка. Педагог и воспитанники совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

Технологии свободного воспитания (делают акцент на предоставление ребёнку свободы выбора и самостоятельности). Осуществляется выбор, ребёнок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

Методы организации деятельности воспитанников на занятии, следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен так как упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. В спортивных играх это поочерёдные броски, нападающие удары. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитывается то, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности воспитанников. В связи с этим учитывается и система контроля знаний, умений и навыков.

Начальный этап контроля:Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Этап промежуточного контроля - проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы.

Итоговый контроль - конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту воспитанников). Кроме того, в объединении практикуется тематический контроль после прохождения каждой темы (т.к. программа состоит из нескольких самостоятельных разделов двигательной деятельности). Поэтому учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы (см. таблицу контрольных нормативов по ОФП в Приложении). Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней (школьных, районных, городских).

Условия реализации программы:

Для проведения занятий дополнительного образования имеются два спортивных зала, спортивный городок. Для занятий ЛФК оборудован кабинет, в котором есть все необходимое для профилактики заболеваний у детей опорно-двигательного аппарата (тренажеры - беговая дорожка, велотренажер, скамейка для штанги и т. д.).

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

Работа по программе строится с учетом близких и дальних перспектив.

Порядок изучения тем в целом и отдельных блоков, определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Необходимо содействовать активному вовлечению в образовательный процесс родителей учеников, организовывая родительские собрания и совместные мероприятия.

При подборе средств и методов для проведения практических занятий, руководитель должен использовать упражнения из различных видов спорта (для повышения эмоциональной окраски занятий). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом, в зависимости от условий работы объединения.

По завершению каждого учебного года проводятся контрольно-переводные испытания: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 м, подтягивание на перекладине, бег 6 минут.

Содержание программы предполагает освоение детьми основ знаний - по 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 и организации проведения соревнований, об используемом инвентаре, о правилах поведения на спортивных площадках, о влиянии физических упражнений на организм человека, о формировании здорового образа жизни.

Содержание программы общей физической подготовки

1. Общезначительная подготовка.

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гимнастика.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

3. Легкая атлетика.

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

4. Лыжная подготовка.

Лыжный инвентарь. Лыжные ходы. Сочетание лыжных ходов. Подъем и спуск с горы, виды подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 3 км попересеченной местности. Основные элементы тактики лыжных гонок.

5. Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Футбол.

Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.

Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Тематическое планирование объединения дополнительного образования «Общефизическая подготовка» для 5–9 классов

№п/п	Раздел, тема занятия	5 класс	6класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Упражнения на силу рук и ног	1	1	1	1	1
2.	Легкая атлетика	12	11	12	12	11
2.1	Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м.	2	2	1	1	1
2.2	Бег на короткие дистанции до 100м.	1	1	1	1	1
2.3	Бег на длинные дистанции до 2000м.	2	2	3	3	2
2.4	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.	1	1	1	1	1
2.5	Метание гранаты с места, на дальность, в цель.	1	1	1	1	1
2.6	Специальные беговые упражнения.	2	2	1	1	2
2.7	Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.	1	1	1	1	1
2.8	Упражнения на преодоление собственного веса.	2	1	3	3	2
3	Спортивные игры.	5	5	5	5	5
3.1	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра. – Баскетбол.	2	2	2	2	2
3.2	Футбол. Ведение мяча. Ведение внешней и внутренней частью подъема. Правой и левой ногой поочередно.	3	3	3	3	3

	Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.					
4.	Лыжная подготовка.	6	6	6	6	6
4.1	Лыжный инвентарь. Лыжные ходы.	1	1	1	1	1
4.2	Сочетание лыжных ходов. Подъем и спуск с горы.	2	2	2	2	2
4.3	Виды подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности.	2	2	2	2	2
4.4	Основные элементы тактики лыжных гонок.	1	1	1	1	1
5.	Перекладина.	6	4	5	3	6
5.1	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.	2	2	1	1	2
5.2	Упражнения на гимнастических снарядах.	2	1	3	1	2
5.3	Лазание.	2	1	1	1	2
6.	Легкая атлетика.	5	8	6	8	6
6.1	Комплекс упражнений на ловкость	1	1	1	1	1
6.2	Прыжки в длину с разбега и с места.	1	1	1	1	1
6.3	Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий.	1	1	1	1	1
6.4	Бег на 100 м. Тестирование.	1	2	1	2	1
6.5	Челночный бег. Тестирование.	1	1	1	2	1
	Всего часов	34	34	34	34	34

**Тематическое планирование
объединения дополнительного образования
«Общефизическая подготовка»
для 10 класса**

№п/п	Раздел, тема занятия	10 класс
1.	Общефизическая подготовка	1
2.	Легкая атлетика	9
2.1	Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м	2
2.2	Бег на короткие дистанции до 100м.	1
2.3	Бег на длинные дистанции	2
2.4	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.	1
2.5	Метание гранаты с места, на дальность, в цель.	1
2.6	Специальные беговые упражнения.	1
2.7	Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.	
2.8	Упражнения на преодоление собственного веса.	1
3	Спортивные игры.	5
3.1	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра. – Баскетбол.	2
3.2	Футбол. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.	3
4.	Лыжная подготовка.	6
4.1	Лыжный инвентарь. Лыжные ходы.	1
4.2	Сочетание лыжных ходов. Подъем и спуск с горы.	2
4.3	Виды подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 3 км по слабо-пересеченной местности.	2
4.4	Основные элементы тактики лыжных гонок.	1
5.	Перекладина.	6
5.1	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.	2
5.2	Упражнения на гимнастических снарядах.	2
5.3	Лазание.	2
6.	Легкая атлетика.	6
6.1	Комплекс упражнений на ловкость	1
6.2	Уголок в упоре на брусьях.	1
6.3	Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий.	1
6.4	Бег на 100 м.	1
6.5	Челночный бег.	2
6.6	Тестирование	1
	Всего часов	34

Ожидаемые результаты.

В результате освоения программы кадеты должны:

- получить опыт социальной адаптации в коллективе, развитие морально-нравственного, духовного и творческого потенциала личности, утверждение самооценки;
- воспитать в себе такие качества, как отзывчивость, сопереживание, стремление помочь, чувство собственного достоинства, уверенность;
- приобрести комплекс специальных знаний и навыков по ОФП.

По окончании изучения программы по ОФП воспитанники

должны знать:

сведения по истории, теории и методике физической культуры;

о врачебном контроле и самоконтроле;

сведения о гигиене;

сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;

сведения о технике и тактике различных видов спорта;

о правилах и организации проведения соревнований;

об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

должны уметь:

• выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;

• оказать первую помощь при спортивных травмах;

• выполнение нормативов и выполнять начальные разрядные нормативы по ОФП по

разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровым видам и др.

Литература:

1. Физическая культура: учеб. для учащихся 6–11 кл. общеобразовательных учреждений В. И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2006

2. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя под ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2005. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий

3. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос: 2003г.

4. «Спортшкола в школе» М.Г. Каменцер, М., «Физкультура и спорт» 2007г.
В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2006.

