


Муниципальный отдел образования Березовского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Зыковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено

Методическим советом
МБОУ «Зыковская СОШ»

Руководитель МС



Н.А. Александрова

Протокол № 1

От 29.08 2023 г.

Согласовано

Зам. директора по УВР
МБОУ «Зыковская СОШ»


Т.В. Запорожец

Утверждено

Директор МБОУ
«Зыковская СОШ»


Е.Б. Смутная



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП. (кроссовая подготовка)»

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень программы: базовый

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 15 – 16 лет

Срок реализации: 1 года (34 часа)

Программу составила: Курилович Е.Я., учитель физической культуры

с. Зыково 2023г.

Пояснительная записка

Настоящая программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно - спортивную направленность и разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Устав и локальные акты МБОУ «Зыковская СОШ».

Общая физическая подготовка (ОФП) — это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велоезда, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Актуальность: Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет. ОФП не является спортом, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовке в конкретном виде спорта, в военной и трудовой деятельности

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Место в учебном плане

Программа предназначена для обучающихся возрастной категории 15-16 лет.

Общее число часов – 34 ч.

На занятие отводится 1 час в неделю.

Наполняемость группы не менее 12 и не более 15 человек.

Формы организации образовательного процесса.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр, походов.
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Формы аттестации и оценочные материалы

- тестирование (Приложение №1)
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:

- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

Планируемые результаты

В результате освоения программы, обучающиеся должны:

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Личностные и метапредметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

Содержание программы

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;
- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
- упражнения на гимнастических снарядах.
- акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;
- подвижные игры и эстафеты;
- походы.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега, (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 3000-5000 м. Кроссовый бег 2000 м – 3000м. кросс по пересеченной местности. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Учебно- тематический план

№п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1.	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе занятий
2.	История развития легкой атлетики	В процессе занятий
3.	Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта	В процессе занятий
4.	Тактические занятия	В процессе занятий
5.	Спортивная ходьба	5
6.	Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	27
7.	Соревнования	2
	Всего часов за 34 недель	34

Календарно- тематическое планирование по легкой атлетике

№ занятия	Содержание занятия	Дата	
1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Вводное занятие. Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег - 2000м. Развитие выносливости Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	7.09	1ч
2. Соревнования «Осенний кросс» - школа	Соревнования «Осенний кросс». Дистанции: 500м, 1000м Забег по классам	14.09	1ч
3. Общие представления об оздоровительном беге.	Общие представления об оздоровительном беге. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Бег -3000м. ОФП. Упражнения на растяжку	21.09	1ч
4. Техника бега на короткие дистанции	СБУ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Основные кинематические и динамические параметры.	28.09	1ч
5. Соревнования «Кросс наций»	Соревнования «Кросс наций», район	5.10	1ч
6. Контрольное занятие:	СБУ. Бег -100м. Круговая тренировка	12.10	1ч
7. Стартовый разбег.	СБУ. ОФП. Стартовый разбег. Анализ техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств Пли «Лапта»	19.10	1ч
8. Бег по дистанции.	СБУ. ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности.	26.10	1ч
9. Перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	СБУ. ОФП. Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	9.11	1ч
10. Спортивная ходьба. Анализ техники ходьбы и бега.	Спортивная ходьба. Анализ техники ходьбы и бега. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	16.11	1ч

11. Закрепление техники спортивной ходьбы	Закрепление техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	23.11	1ч
12. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра. ОФП Польза занятий спортивной ходьбой. Противопоказания.	30.11	1ч
13. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. ОФП.	7.12	1ч
14. Спортивная ходьба в соревновательном режиме	Спортивная ходьба в соревновательном режиме ОФП. Правила соревнований ПЛИ «Лапта».	14.12	1ч
15. Кроссовая подготовка. Режимы интенсивности	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	21.12	1ч
16. Техника бега на длинные и средние дистанции	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	28.12	1ч
17. Особенности бега в зимний период	Особенности бега в зимний период	11.01	1ч
18. Развитие анаэробной выносливости	ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	18.01	1ч
19. Развитие силовых качеств и гибкости	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	25.01	1ч
20. Развитие силовых качеств и гибкости	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	1.02	1ч
21. Развитие силовых качеств и гибкости	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	8.02	1ч
22. Бег по пересеченной местности	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	15.02	1ч
23. Техника бега в подъем.	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	22.02	1ч
24. Бег по пересеченной местности. За бегание в подъем.	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.	29.02	1ч
25. Бег по пересеченной местности	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	7.03	1ч
26. Длительный кроссовый бег	ОФП. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости	14.03	1ч
27. Длительный кроссовый бег	ОФП. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости	21.03	1ч
28. Кроссовый бег в разных зонах ЧСС	ОФП. Бег по пересеченной местности, с ускорениями на определенных участках маршрута, шаг до полного восстановления. Развитие выносливости		1ч
29. Спринтерский бег	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых		1ч

	команд		
30. Соревнования «Открытие сезона»	Соревнования «Открытие сезона». – 3000м. Стадион, школа		1ч
31. Совершенствование спринтерского бега	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд		1ч
32. Совершенствование спринтерского бега	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции		1ч
33. Совершенствование спринтерского бега	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - техника финиширования - совершенствование в технике бега		1ч
34. Контрольное занятие	Бег 60 м. Отжимание. Тройной прыжок. Пресс 60 секунд. Подвижные игры		1ч
Всего часов			34

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Техническая база: занятия предусмотрено проводить на свежем воздухе и спортивном зале. Для этого в школе имеется стадион, мячи для метания, гранаты, маты

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы
3. Рабочие программы по физической культуре
4. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха
5. Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского.
6. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха.
7. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ga_5-7kl/index.html
8. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ga_10-11/index.html.
9. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
10. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.
11. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению
12. Методические издания по физической культуре для учителей Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
13. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

Контрольные нормативы.

№	Нормативы	Пол	Уровень		
			низкий	средний	высокий
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,3	9,7	10,2
		Д	9,7	10,1	10,8
3	Бег 100 м (сек)	М	14,4	14,8	15,5
		Д	16,5	17,2	18,2
4	Бег 2000 м (мин, сек)	Д	10,20	11,15	12,10
5	Бег 3000 м (мин, сек)	М	12,40	13,30	14,30
6	Прыжок в длину с места (см)	М	220	210	190
		Д	185	170	160
7	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	32	27	22
		Д	20	15	10
8	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	52	47	42
		Д	40	35	30
9	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	М	65	60	50
		Д	75	70	60