

Муниципальное казенное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества «Мозаика»  
г. Орлова Кировской области



Утверждаю:  
директор МКОУ ДО ДТ «Мозаика»  
Хохлова А.В.  
Приказ № 39 от 29.05.2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно - спортивной направленности  
ОФП с элементами спортивной игры «Движение»  
на 2020-2021 учебный год

Срок реализации – 2 года  
Возраст детей – 7-15 лет

Колеватова Наталья Борисовна  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по ОФП направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовки учащихся, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом в соответствии с установкой игровой ситуации.

Новизна (отличительные особенности) программы заключается в том, что в данной программе предусмотрено большое количество часов на разучивание и совершенствование технических приемов игры в футбол и баскетбол (наряду с объемным блоком общей физической подготовки). Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом.

Занятия проводятся с использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

### **Педагогическая целесообразность и актуальность программы:**

Спортивные игры представляют уникальные возможности не только физического, но и нравственного воспитания детей, развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

### **ЦЕЛЬ программы:**

Способствовать гармоничному физическому развитию личности учащихся средствами общей физической подготовки и спортивных игр.

### **ЗАДАЧИ программы:**

#### ***1. Обучающие.***

##### Дать знания:

- о правильном распорядке дня: сне, питании, чередовании труда и отдыха.
- о физическом строении.
- о влиянии занятий физической культурой на системы организма

(сердечно-сосудистую и дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат и др.)

- о гигиенических навыках, приемах закаливания.
- о навыках организации самостоятельной двигательной активности, привычек заботиться о своем здоровье, приемах самоконтроля, волевых и нравственных качеств.

## ***2. Развивающие.***

- содействовать правильному физическому развитию.
- повышать устойчивость и сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- развивать и укреплять навыки закаливания организма.
- повышать общую физическую подготовку.
- развивать двигательные качества: силу, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость.
- обучить основам техники футбола и баскетбола.
- укрепить здоровье, повысить умственную и физическую работоспособность.

## ***3. Воспитательные.***

- привить стойкий интерес к занятиям.
- воспитывать волю и настойчивость в достижении поставленной цели.
- воспитывать активную жизненную позицию.
- сплотить коллектив, формировать навыки командообразования, воспитывать чувство ответственности.

Отличительные особенности программы:

Программа позволяет учесть интерес детей к занятиям спортивными играми, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, обеспечить условия развития личных качеств таких как: самодисциплина, самостоятельность и свобода творчества.

В структуре программы физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа направлена на разностороннюю физическую подготовку, овладение простейшими навыками избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение нормативов по ОФП.

Условия реализации программы:

Срок реализации: 2 года.

Возраст детей 1-го года обучения: 7-13 лет.

Набор в группы производится по собственному желанию и допуску врача.

Формы и режим занятий 1-го года обучения – 216 ч. (3 раза по 2 часа)

Форма проведения занятий – групповая и индивидуальная.

Ожидаемые результаты:

- существенное повышение уровня физического развития и физической подготовленности учащихся.
- устойчивое овладение умениями и навыками игры.
- развитие у детей потребности в продолжении занятий спортом .

Знать:

- значение правильного режима дня спортсмена.
- основные правила и организацию игры баскетбол, футбол.
- причины травматизма на занятиях спортивными играми и их предупреждение.
- терминологию.
- основы техники данного игрового вида спорта (ф/б, б/б)

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.
- контролировать свои эмоции.
- владеть техникой передвижений, остановок, ускорений.
- владеть основами техники приема и передачи мяча

- ведения и бросков в б/б, владения мячом.
- владеть основами техники ударов по мячу, ведения мяча, ударов по воротам, владения мячом в ф/б.
- владеть игровыми ситуациями, тактикой игры.

### Способы определения результативности:

Способом определения результата обучения является повседневное систематическое наблюдение за учащимися, собеседования, сдача нормативов по ОФП и СФП, участие в соревнованиях. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

### Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1	2	3	4	5
1	Вводное занятие	8	4	4
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	10	6	4
3	Теоретическая подготовка	20	12	8
4	ОФП и СФП	40	10	30
5	Футбол	60	10	50
6	Баскетбол	50	10	40
7	Контрольные испытания	20	8	12
8	Итоговое занятие	8	4	4

	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>64</b>	<b>152</b>
--	---------------	------------	-----------	------------

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

### **1. Вводное занятие. Охрана труда**

Теория: Цели и задачи занятий по ОФП с элементами спортивных игр. Ознакомление с оборудованием и инвентарем. Правила охраны труда. Основные причины травматизма. Основные способы страховки и самостраховки.

### **2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.**

Теория: Вопросы гигиены и влияния занятий на организм.

Основы гигиены и здорового образа жизни человека.

Практика: Соблюдений правил личной гигиены. Систематический контроль основных показателей здоровья.

### **3. Теоретическая подготовка:**

Теория: История развития игровых видов спорта( ф/б, б/б). Сведения о строении и функциях организма человека. Режим дня и режим питания.

Одежда и обувь для занятий. Правила пользования инвентарем.

Правила соревнований. Техника выполнения всех видов упражнений

### **4. ОФП и СФП.**

Теория: Значение общей и специальной физ. подготовки для увеличения функциональных возможностей организма и развития физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Техника выполнения различных видов упражнений.

Средствами физ. Подготовки являются упражнения из других видов спорта, подвижные игры.

Практика:

Гимнастические упражнения:

- 1) Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.
- 2) Упражнения для развития мышц туловища и шеи.
- 3) Упражнения для развития ног и таза.
- 4) Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.
- 5) Легкоатлетические упражнения: ускорения на 10, 20, 30, м., челночный бег, эстафетный бег, кросс.
- 6) Прыжки: с места, в длину, в высоту.
- 7) Развитие специальной быстроты: рывки из различных исходных положений, стартовые рывки с мячом, подвижные игры.
- 8) Развитие скоростной силы, ускорения с мячом на 5-10 м., эстафеты.

## **5. Футбол.**

Теория: Охрана труда. Основные причины травматизма. Разметки площадки, поля. Терминология, основные правила игры. Техника выполнений упражнений.

Практика: Техническая подготовка. Изучение основных технических элементов игры в футбол; разновидности передвижений, стойки (вратаря, защитника, нападающего), разновидности остановок и изменения направления движений, ведение мяча (внешней и внутренней стороной стопы, подошвой, правой и левой ногой и др.), передача нижняя (нижняя, средняя, верхняя: различными частями стопы и тела), прием мяча (ногой, грудью, головой) разновидности ударов мячом по воротам, финты (обманные действия с мячом и без) , техника стандартов (вбрасывание , ввод мяча в игру, угловые штрафные , пенальти и др.), игра вратаря.

Техника игры без мяча – выполнение технических приемов, подвижные игры, игровые упражнения. Техника игры с мячом \_ разновидности остановок и изменения направления движения, ведение мяча внешней и внутренней стороной , подошвой, правой и левой ногой, удары по мячу подъемом, серединой подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой и др. Передачи – нижняя , средняя и верхняя различными частями. Стопы и тела. Прием мяча ногой, грудью, головой, Разновидности ударов мячом по воротам, финты, обманные действия с мячом и без мяча. Техника стандартов – выбрасывание, ввод мяча в игру, угловые штрафные, пенальти и т.п. Игра вратаря – ловля катящихся и низко летящих на вратаря мячей, ловля полувысоких мячей, высоколетящих мячей: отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей, вбрасывание мяча из- за плеча, одной рукой сбоку, выбивание мяча ногой с рук.

Тактическая подготовка: Тактика игры в защите и нападении ( индивидуальные, групповые, командные тактические действия: стенка, отрыв, искусственный офсайд, страховка, перехват, стандарты и др.) Изучение функции защитника, полузащитника, нападающего и вратаря. Эстафеты с элементами футбола. Игра в мини-футбол.

## **6. Баскетбол**

Теория: Охрана труда. Основные причины травматизма. Основные правила игры в баскетбол. Разметка площадки. Терминология. Техника ловли, передач, ведения мяча. Техника выполнения различных видов упражнений.

Практика:

Техника передвижений. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии), ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом:

- ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча;
- передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния, передача на месте и в движении, ситуационная техника передач;
- бросок мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча:

- стойка при высоком и низком ведении, характер контакта кисти ведущей руки с мячом,
- ведение на месте и в движении,
- изменение направлений движения, «вышагивание», «скрестный» шаг, поворот, перевод мяча перед собой и за спиной, повороты при ведении мяча между ногами.

Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра в мини баскетбол.

## **7. Контрольные испытания.**

Практика: участие в соревнованиях по футболу и баскетболу. Контрольное тестирование.

## **8. Итоговое занятие.**

Теория. Заключительное занятие первого года обучения.

Подведение итогов.

## 2-ой год обучения

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная образовательная программа по «ОФП с элементами спортивных игр» 2 ой год обучения разработана на основе программы ОФП с элементами спортивных игр» 1 го года обучения , имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения основам физической подготовки и изучения таких спортивных игр как: футбол и баскетбол.

Программа направлена на укрепление здоровья , улучшение общей физической подготовки учащихся, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом в соответствии с установкой игровой ситуации.

Новизна( отличительные особенности) программы заключается в том, что в данной программе предусмотрено большое количество часов на разучивание и совершенствование технических приемов игры в футбол и баскетбол( наряду с объемным блоком общей физической подготовки). Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом. Занятия проводятся с использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Педагогическая целесообразность и актуальность программы:

Спортивные игры представляют уникальные возможности не только физического , но и нравственного воспитания детей, развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

#### **Актуальность и особенность программы**

Реализация программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма; улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости, а так же повышения уровня знаний и умений игры в футбол и баскетбол.

Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам овладения мячом.

### **Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой, оздоровление обучающихся путем повышения их физической подготовки.

### **Задачи**

#### **Обучающие**

- сформировать умение правильно выполнять технические движения.
- научить анализировать действия противника.

#### **Развивающие**

- способствовать развитию двигательных способностей (быстроты, силы, гибкости, выносливости, координации)
- научить заботиться о своем здоровье и физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни.
- совершенствовать технику игры в футбол и баскетбол.

#### **Воспитательные**

- способствовать развитию взаимопомощи и взаимовыручки, уважения сопернику, чувства ответственности:
- способствовать физическому совершенствованию детей.

Программа рассчитана на детей от 8 – 15 лет.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа

Всего -144 часов в год.

Наполняемость группы – 12 человек.

Форма проведения занятий – групповая и индивидуальная.

### **Ожидаемые результаты:**

- существенное повышение уровня физического развития и физической подготовленности учащихся.
- устойчивое овладение умениями и навыками игры.
- развитие у детей потребности в продолжении занятий спортом .

### **Знать:**

- значение правильного режима дня спортсмена.
- основные правила и организацию игры б/ б, ф/ б.
- - причины травматизма на занятиях спортивными играми и их предупреждение.
- терминологию.
- основы техники данного игрового вида спорта ( ф/б, б/б)

### **Уметь:**

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.
- контролировать свои эмоции.
- владеть техникой передвижений, остановок, ускорений.
- владеть основами техники приема и передачи мяча
- ведения и бросков в б/б , владения мячом.
- владеть основами техники ударов по мячу, ведения мяча , ударов по воротам, владения мячом в ф/б.
- владеть игровыми ситуациями , тактикой игры.

### **Способы определения результативности:**

Способом определения результата обучения является повседневное систематическое наблюдение за учащимися, собеседования, сдача нормативов по ОФП и СФП, участие в соревнованиях. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

## Учебно – тематический план 2 -го года обучения

№	Названия тем	Теория	практика	Всего часов
1.	Вводное занятие. ТБ на занятиях.	2		2
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль и самоконтроль.	4	4	8
3.	ОФП и СФП	10	20	30
4.	Ф/б,	2	30	32
5	б/б	6	20	26
6.	Подвижные игры и эстафеты	2	10	12
7	Соревнования	2	10	12
8	Контрольные испытания	2	8	10
9	Участие в массовых мероприятиях	10		10
10.	Итоговое занятие		2	2
	Всего часов в год:	<b>40</b>	<b>104</b>	144

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### **1 Вводные и теоретические занятия.**

Теория: Правила техники безопасности (режим занятий, основы техники безопасности на занятиях в спортивном зале; правила противопожарной безопасности, дорожного движения, поведения в чрезвычайных ситуациях). Правила игры в футбол (разметка, правила игры игроков и вратаря, выполнения штрафных ударов, История возникновения и развития игры в футбол . Судейство соревнований по футболу. История возникновения игры в баскетбол ( судейство соревнований тактика и техника ).

Здоровый образ жизни (значение здорового образа жизни в жизнедеятельности человека)

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (влияние на мышечную, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы организма).

### **2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль и самоконтроль**

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы

закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

### **3 Общая физическая подготовка.**

Теория: Техника выполнения общеразвивающих упражнений, основные ошибки. Подбор

физических упражнений для самостоятельных занятий.

Практика:

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны в различных исходных положениях самостоятельно и в парах;
- махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- старты из различных положений;
- бег с максимальной скоростью 30, 60 метров;
- прыжки (в длину с места, на одной и двух ногах, через скакалку);
- поднимание туловища из положения лежа;
- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
- подтягивания на высокой перекладине.

Упражнения для развития координации движений:

- общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения);
- общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону);
- общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук).

Упражнения для развития выносливости:

- равномерный бег до 20 минут;
- непрерывный бег с чередованием скорости передвижения;
- круговая тренировка.

### **3 Футбол.**

- техника передвижений (бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом в сторону, с поворотами и остановками выпадом и прыжками на две ноги, прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной с разбега);
- удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, серединой и внешней частью подъема, носком, пяткой назад);
- удары по мячу в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после остановки мяча,

ведения и рывка на короткое и длинное расстояние, удары по летящему мячу, удары на точность в ноги партнеру, ворота, цель, двигающемуся партнеру, на точность, силу и дальность, в единоборстве);

- удары по мячу головой (серединой и боковой частью лба, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему мячу, на точность партнеру, в ворота);
- остановка мяча ногой (подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью, бедром на месте, в движении, с поворотом, с последующим ведением или передачей мяча);
- ведение мяча (внешней и внутренней частью подъема, серединой подъема и носком, внутренней стороной стопы, по прямой, с изменением направления и скорости перемещения, между стоек и движущихся партнеров, увеличивая скорость и закрывая мяч телом);
- обманные движения (после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону, обманные движения в единоборстве);
- отбор мяча (перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде, толкая соперника плечом, отбор мяча в подкате);
- техника игры вратаря (основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля мяча на уровне груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и летящего низко мяча на выходе из ворот без падения и с падением перекатом, ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, быстрый подъем с мячом на ноги после падения, отбивание мяча кулаком, ладонями, пальцами рук без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, перевод мяча через перекладину ворот ладонями в прыжке, бросок мяча одной

рукой из-за плеча, с боковым замахом и снизу на точность, выбивание мяча ногой с земли

и с рук на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Теория: Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых

действий вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.

Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практика:

ведения и остановок мяча в зависимости от игровой ситуации;

выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях – начале игры, угловом,

штрафном, свободном ударах и вбрасывании мяча;

Тактика защиты

индивидуальные действия (выбор позиции относительно опекаемого игрока для

противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изученным

способом в зависимости от игровой ситуации);

групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных

комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);

тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных

направлениях и угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот);

командные действия (тренировочные и соревновательные игры). Учебная игра в мини – футбол.

## **5. Баскетбол**

**Теория:** правила игры в б/б . Техника и тактика движений:

Элементы баскетбола Основные перемещения в баскетболе. Стойка, повороты, остановка. Техника ведения мяча. Техника ловли и передачи мяча в

баскетболе. Игры-эстафеты с ловлей и передачей мяча. Техника броска мяча в

кольцо. Техника передвижения. Ведение мяча с заданием. Применение различных стоек передвижения в зависимости от действий. Ловля и передача большого баскетбольного мяча. Защитные действия. Действия в нападении.

Учебная игра в баскетбол.

## **6. Подвижные игры и эстафеты**

**Теория :** Правила подвижных игр и спортивных эстафет.

**Практика:** Подвижные игры и эстафеты.

**7. Соревнования:** Тренировочные и соревновательные игры по ф/б и б/б.

**8. Контрольные испытания:** отжимания, подтягивание, прыжок в длину с места, бег 20 м, челночный бег 10 м. «уголок» в виси на гимнастической стенке.

**9. Участие в массовых мероприятиях.**

**10. Итоговое занятие:**

Тестирование, награждение.

## Литература

- 1 Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М.: «Советский спорт», 1996
- 2 Ковалько В.И. Азбука физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр. – М.: ВАКО, 2005
- 3 Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта: Учебно-методическое пособие. – Ульяновск, 2000
- 4 Переверзин И.И. Школьный спорт в России. – М., 1994
- 5 Пермяков А.А. Внешкольное физическое воспитание школьников. Киев: «Рад. школа», 1989
- 6 Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: «Медицина», 1985
- 7 Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: «СпортАкадемПресс», 2001
- 8 Холдов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. уч. зав. – М.: «Академия», 2000
- 9.Электронные интернет ресурсы.
- 10.МГ. Каменцер «Урок после урока».
11. «Спортивные и подвижные игры» Учебник для техникумов физической культуры.
12. С. Стонкус « Мы играем в баскетбол».