

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МОЛОДЁЖНОЙ
ПОЛИТИКИ БЕЛОГОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 С. ВОЗЖАЕВКИ

Принята на заседании
педагогического совета
от "28" 08
_____ 2021г.
Протокол № 1 _____



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

«Общая физическая подготовка»

—

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы:
ознакомительный Срок реализации
программы: 1 год.
Возраст обучающихся: 6-17 лет
Программу разработала: Сидоренко
А.Н.

Возжаевка

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи

1.3. Содержание программы

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Форма аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Список литературы

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с:

1. Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015г. N729-р, «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ»;
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

1.1. Пояснительная записка

Целью курса общая физическая подготовка является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности посредством освоения двигательной деятельности.

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к малой активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. В связи с этим, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки.

В ряду наиболее эффективных физкультурно-оздоровительной работы со школьниками ОФП занимает одно из ведущих мест.

Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Направленность образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Общая характеристика программы ОФП (общая физическая подготовка) направлена на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, быстрота, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья занимающихся.

Уровень освоения: ознакомительный.

Актуальность программы: заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу

жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительная особенность программы. Новизна.

Программа по общей физической подготовке разработана с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в спортивно-оздоровительные группы всех желающих заниматься ОФП, имеющих медицинский допуск.

Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности занимающихся.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности, ответственности.
4. Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Адресат программы:

Дети 6-17 лет, желающих заниматься общей физической подготовкой независимо от уровня способностей. Общая численность от 15-30 человек.

Формы обучения: очная.

Формы, используемые при реализации программы:

- теоретические занятия,
- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования.

Особенности организации образовательного процесса.

Обучение проходит в форме учебно-тренировочных занятий, который содействует развитию и сплочению детского коллектива, и создают основу для развития физических качеств обучающегося и применения полученного опыта взаимодействия в любом коллективе, в том числе в последующей учебной деятельности.

Объем и срок освоения программы: Срок реализации программы «Общая физическая подготовка» составляет 1 год.

Режим занятий, периодичность и продолжительность составляет 36 часов, по 1 часу 1 раз в неделю.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса к занятиям спортом, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи программы

Программный материал объединен в целостную систему спортивной и общей подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- ознакомление с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие мотивации обучающихся к занятиям спортом;
- формирование представления об общечеловеческих, нравственных ценностях;
- формирование умения работать в команде;
- воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем;
- формирование общего представления о физической культуре ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

1.3. Содержание программы.

Учебный план

№ п/ п	Тема	1 год обучения		
		Теория	Практика	Всего
1	Знания о ЗОЖ. Наблюдение за физическим развитием физической подготовленностью	В процессе занятия		
2	Легкая атлетика	1	13	14
3	Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола и баскетбола	1	11	12
4	Гимнастика с элементами акробатики	1	9	10
	Всего	3	33	36

Содержание учебного плана.

Знания о здоровом образе жизни.

Вредные привычки и личная гигиена.

Двигательная активность и закаливание.

Правильное питание и режим дня.

Основы легкой атлетики

Легкая атлетика – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Выполнение двигательных действий:

Ходьба и бег, бег с ускорением, челночный бег, прыжки, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола и баскетбола.

Подвижные игры:

Игра "Хвостики". Играющие разбиваются на 2 команды, условно "синие" и "красные". Каждому участнику выдается лента, того цвета команды, которую он затыкает за пояс либо за ремень, так чтобы висел свободный конец. По команде ведущего начинается игра. Участники должны сорвать хвост у своих соперников, в то время пытаясь сохранить свой "хвостик". Естественно, победила та, команда чьи "хвостики" остались целыми, хотя бы один.

Игра «Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий,

находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два - три круга и

назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

Игра «Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

Игра «Воробьи, вороны» Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая—«воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра. По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьёв должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!»—наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

Игра «Вышибалы» на площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать. Задача вышибал—попасть в игроков мячом. Задача игроков—уворачиваться.

Основы гимнастики с элементами акробатики

Упражнения общей физической подготовки:

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения.

Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).

Упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке).

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.

Упражнения для развития силы мышц рук.

Упражнения для развития мышц брюшного пресса.

Упражнения для развития мышц спины.

Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.

Упражнения для развития координации.

Прыжки на скакалке.

Прыжки в длину с места.

Подтягивания на верхней и нижней перекладине.

Отжимание в упоре лежа.

Комплекс акробатической комбинации.

Планируемые результаты

1. Овладение основами техники всех видов двигательной деятельности, развитие физических качеств, укрепление здоровья;
2. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям спортом и к здоровому

образу жизни;

3. Формирование знаний об основах здорового образа жизни.

-сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Планируемые результаты:

отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к учебно-тренировочным занятиям и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств; 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 рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Предметные результаты

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения.

Календарно-тематический план

по ОФП

(общая физическая подготовка)

Количество часов: всего 36 часов; в неделю 1 час

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Дата проведения		Оборудование
			План	Факт	
Легкая атлетика-6 ч.					
1	Инструктаж ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/и «Салки».	1	03.09		Свисток, мячи.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных способностей. П/и.	1	10.09		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/и.	1	17.09		Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	24.09		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	01.10		Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1	8.10		Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Подвижные игры-12ч.					
7	Инструктаж ТБ. Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П/и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П/и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П/и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П/и «Метко в цель».	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П/и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П/и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П/и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П/и«Удержи, не потеряй!»	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину. Эстафеты с мячом.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Взаимодействие двух игроков. П/и. «Отдай мяч и выйди».	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Ведение и передача мяча в парах. П/и«Мяч среднему».	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	Бросок мяча партнеру сверху и снизу двумя руками из-за головы. П/и«Кто выше?».	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

Гимнастика–10ч.

19	Инструктаж ТБ. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1			Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П/и.	1			Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П/и.	1			Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1			Гимнастические маты, гимнастическая стенка.
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П/и.	1			Свисток, скакалка, кубики.
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П/и.	1			Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
25	ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения. П/и«Хвостики».	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические

26	Мост из положения лежа, акробатическая комбинация. Развитие гибкости. П./и.	1			Гимнастические маты, гимнастические скамейки
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев на горку гимнастических матов. П./и.	1			Гимнастические маты, мостик.
28	Вскок в упор присев на горку матов. Соскок прогнувшись. П./и.	1			Гимнастические маты, мостик.
Легкая атлетика 8-ч.					
29	Инструктаж ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1			Свисток, мячи,
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1			Свисток, мячи, кубики.
31	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1			Свисток, мячи,
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1			Свисток, мячи, скакалка.
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
35	Кроссовая подготовка.	1			Свисток, секундомер.
36	Полоса препятствий.	1			Мячи, секундомер, обручи
Итого:36					

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата Начала Обучения По программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10	30.06	36	36	1 разв неделю по 1 часу

2.2. Условия реализации программы.

Набор детей в группу осуществляется с 6-17 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной группе, имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме учебно-тренировочного занятия во второй половине дня.

Наполняемость учебной группы–15-30 человек.

Уровень программных требований может быть уменьшен или расширен в зависимости от интересов и возможностей учащихся.

Материально- техническое обеспечение:

- Наличие спортивного зала;
- Наличие спортивного инвентаря.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является практические занятия и соревнования. Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические и практические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Кадровое обеспечение программы.

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- имеет педагогическое образование;
- хорошо знает технические особенности при выполнении заданных упражнений, владеет методикой преподавания.
- владеет навыками и приёмами организации учебно-тренировочных занятий;
- знает физиологию и психологию детского и подросткового возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Для успешной реализации данной программы необходима заинтересованная и профессиональная работа.

Информационно-методическое обеспечение.

Необходимыми документами для реализации программы является наличие программы В ДЮСШ, планов работы педагогов, плана-сетки мероприятий; должностные инструкции работников ДЮСШ, подбор методического материала в соответствии с программой ДЮСШ; подбор реквизита для проведения учебно-тренировочных занятий и разработка системы отслеживания результатов педагогической деятельности.

2.3. Форма аттестации

Оценка образовательных результатов, обучающихся по программе осуществляется в подготовке и сдаче контрольных нормативов по ОФП.

Для определения результативности освоения программы и отражения достижений, обучающихся используются следующие формы аттестации: Формы предъявления и демонстрации результатов:

-сдача нормативов по ОФП

Формы отслеживания и фиксации результатов:

- журнал посещаемости;
- ведомость сдачи нормативов по ОФП.

2.4. Оценочные материалы

Тестирование и контрольные испытания

	Контрольные испытания	6-10 лет		11-13лет		14	
		М	Д	М	Д	М	Д
1.	Челночный бег 3х10м (сек.)	9,2	9,2	7,9	8,2	7,2	8,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	160	150	180	165	215	180
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	10	14	14	18	18	22
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30сек (раз)	15	12	16	14	18	16
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	4	-	7	-	12	-
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	17	11	28	14	36	15

Список рекомендуемой учебно-методической литературы для педагога.

1. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: учебное пособие/А.Д. Викулов, И.М.Бутин.- Ярославль: Гринго,1996.-250 с.
2. Волков В. М. Спортивный отбор. [Текст] /В. М. Волков, - М.: Ф и С, 1983.-275 с.
3. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок: учебное пособие/М. А.Годик.– Москва: Физкультура и спорт, 1980.-362 с.
4. Кириллова Ю.А., Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей», Санкт-Петербург, Детство-пресс,2005.-270 с.
5. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л. Физическая культура 1–11 классов подвижные игры на уроках и во внеурочное время: учебное пособие/ Е.И.Лебедев, С.Л. Сыдыкова.- Москва: Учитель,2010.- 315 с.
6. Лях В. И. Мой друг физкультура: учебное пособие/В.И. Лях.-«Просвещение»: Москва, 2006.-231 с.
7. Портных Ю. И. Спортивные и подвижные игры / Под общей ред. П. А. Чумакова. - Москва, 2000.-186 с.
8. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и спорт, 1983.-375 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие/ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.- Москва: «Академия», 2002.-270 с.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
3. Детские подвижные игры. / Сост. В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
6. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
7. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.