

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛОНКИ-ВОРЦЫНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1
« 30 » августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ Лонки-Ворцынская ООШ

Т.О.Васильева

Приказ № 160

« 30 » августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»
Физкультурно-спортивной направленности
Возраст участников: 11-15 лет.
Срок реализации: 1 год

Составитель: Маркова Елена Алексеевна,
учитель физкультуры

Лонки-Ворцы, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» ОФП разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного санитарного врача 28.09.2020 г №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо от 18 ноября 2015 г № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ от 23.08.2017 г №816

Направленность: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность: В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах. В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время. Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры, рекомендуется изменять условия проведения игры, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

Цель программы:

- сохранить и укрепить здоровье детей, привить навыки здорового образа жизни.

Задачи:

- развить необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развить двигательные способности детей.

Педагогическая целесообразность. ОФП имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий ОФП приобретаются навыки координации движений, быстрого

и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются ОФП, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Адресат программы.

Программа предназначена для обучающихся 11-15 лет, желающих заниматься ОФП, не имеющих медицинских противопоказаний, с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий. Состав группы – разновозрастной, наполняемость группы – 8 - 25 человек.

Уровень

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 год	Знакомятся техникой бега. Осваивают технику бега и кроссовой подготовки. Метания мяча, прыжков длину с разбега. Знакомятся специальными беговыми упражнениями. Передача эстафетной палочки. Подвижные и спортивные игры.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 1 год обучения, 2 часа в неделю, в год – 72 часа.

Формы организации образовательного процесса. Формы организации обучающихся на занятии: фронтальный, групповой, поточный. Формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, соревнование, беседа, просмотр соревнований, видеофильмов, тестирование, участие в спортивных соревнованиях, командных, личных первенствах, участие в районных соревнованиях.

Режим занятий:

В соответствии с концепцией учебного плана и требованиями СанПиНа программа рассчитана на смешанную группу учащихся 11 - 15 лет, периодичность занятий 2 раза в неделю по 1 часу, 72 часа в год. В группе наполняемость составляет от 8 до 25 человек.

Ожидаемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Метапредметными результатами

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

Формы контроля:

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), промежуточная аттестация (в конце первого полугодия), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения учащихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам;

спортивный зал имеет хорошее освещение и периодически проветривается; имеется спортивный инвентарь.

Кадровое обеспечение

Количество задействованных педагогов: 1 педагог, учитель физической культуры.

Учебный план 1 года обучения

№	Название раздела, тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Организационная работа	2	-	2	Наблюдение, тест
2.	Лёгкая атлетика	1	19	20	Контрольные нормативы
3.	Гимнастика	1	9	10	Контрольные нормативы
4.	Спортивные игры	1	25	26	Игры
5.	Соревнования	1	13	14	Участие
6.	Итого	6	66	72	

Содержание программы 1 года обучения

Раздел Организационная работа. (2)

Теория. Содержание работы секции. Краткие исторические сведения о возникновении бега. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

Проведение инструктажа по технике безопасности (ППБ, ДДТТ, ТБ, противодействие терроризму, электробезопасность, поведение на воде в осенний период Знакомство с деятельностью ДДТ- презентация. Решение организационных вопросов. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Правила поведения во время соревнований. Форма одежды, обувь.

Формы аттестации/ контроля. Наблюдение, тесты по ТБ

Раздел. Легкая атлетика (20)

Теория. Низкий старт. Бег на короткие дистанции-техника бега. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м совершенствование стартового разгона. Специальные упражнения. Обучение технике эстафетного бега. Техника эстафетного бега 4x40м.

Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка.

Практика. Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт.

Бег на средние дистанции 300-500 м. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Развитие выносливости. Эстафетный бег. Кросс 1000м. Техника метания мяча- совершенствование Упражнения с гантелями. Развитие силы. Метание гранаты-обучение (граната 200 гр).

Встречная эстафета. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Круговая тренировка. Упражнения для развития силы, выносливости.

Формы аттестации/ контроля. Контрольные нормативы

Раздел Гимнастика (10)

Теория.

Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении.

Практика. Вскок в упор присев.

предметами в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.

Кувырок вперед. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно.

Мост из положения стоя с помощью. Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату.

Формы аттестации/ контроля. Контрольные нормативы

Раздел Спортивные игры (26)

Теория. Футбол. Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Расстановка игроков на поле.

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком.

Практика. Футбол: Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Отбор мяча, перехват. Выбивание мяча. Индивидуальные тактические действия. Выбор места, целесообразного технического приема.

Баскетбол: Передвижения. Остановка шагом и 4 прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной

рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок.

Формы аттестации/ контроля. Игры

Раздел Участие в соревнованиях (10 часов)

Теория.

Практика. Соревнования проводятся в группе для приобретения соревновательного опыта, умение правильно применять на дистанции технику бега, также учащиеся участвуют в школьных соревнованиях и соревнованиях ДЮСШ.

Формы аттестации/ контроля. Участие

Методическое обеспечение программы 1 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Формы занятий	Приемы методы	Дидактические материалы	Техническое оснащение	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж.	беседа, практическая деятельность, эстафеты	беседа, показ	инструкции		тест
2.	Лёгкая атлетика.	беседа, практическая деятельность	беседа, показ	инструкции	Беговая дорожка, эстафетная палочка	Контрольные нормативы
3.	Гимнастика	беседа, практическая деятельность	беседа, показ	инструкции	Маты, канат, гимнастическая скамейка	Контрольные нормативы
4.	Спортивные игры	занятие - игра	беседа, показ	инструкции	Мячи футбольный, баскетбольный	игры
5.	Соревнования	участие в соревнованиях	беседа		Спортивный зал, беговая дорожка	участие

Оценочные материалы

Контрольные испытания по физической подготовке

Входная диагностика и промежуточная аттестация

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений	
		мальчики	девочки
1	Бег 30 м, с.	5,2	5,4
2	Челночный бег 3x10м., с.	9,0	9,5

3	Прыжок в длину с места, см	160	140
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с. (кол.)	25	30

Итоговая аттестация

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений	
		мальчики	девочки
1	Бег 30 м, с.	5,0	5,2
2	Челночный бег 3x10м., с.	8,8	9,3
3	Прыжок в длину с места, см	170	150
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с.	30	35
5	Бег 300 м. сек.	1.05	1.10
6	Бег 1000м., сек.	4.00	4.15

Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы.

спортивный инвентарь:

- палочки эстафетные
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастические маты;
- футбольные, баскетбольные мячи;
- насос для накачивания мячей;
- рулетка;
- секундомер;

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 2 штуки;
- гимнастическая стенка – 3 пролетов;
- перекладины для подтягивания-1 штука.
- Конусы -15 штук;
- Мячи-10 штук

Календарный график на 72 часа

Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь			
Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
9	16	23	20	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8				16				24				32			

Январь	Февраль	Март	Апрель	май
--------	---------	------	--------	-----

Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	13	20	27	3	10	17	24	2	9	16	23	6	13	20	27	4	11	18	25
-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2
38				46				54				62				72			

Список литературы

Литература для педагога

1. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва: Советский спорт, 2003 г.
2. Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - Москва: Советский спорт, 2005 г.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Москва: Советский спорт, 2004 г.
4. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Москва: Советский спорт, 2003 г.
5. И. К. Латыпов. Учитель физкультуры школы N 767 г. Москвы, кандидат педагогических наук. Предварительная спортивная подготовка юных легкоатлетов в условиях школы. Журнал «Физическая культура» № 1 за 1998 г.
6. Ю.В.Железняк, В.М.Минбулатов. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» Москва, «Физическая культура и спорт» 2004 г.
7. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.; 2002г.
- 1.Л.П. Матвеев. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

Литература для учащихся

1. Белая Н.А. «Ещё раз о массаже» М. «Знание», 1977, 95 стр.
2. Буцинская П.П. «Общеразвивающие упражнения», М. «Просвещение», 1990, 176 стр.
3. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239стр.
4. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «просвещение» 1986, 303стр.
5. И.В. Вацула и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.
6. М.Н.Жуков. Подвижные игры: Учебник. – М., 2000г

