

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Администрация Абанского района

МКОУ Хандальская СОШ

РАССМОТРЕНО

Методический совет

Протокол №1 от «30»

08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор Машукова И.Б.

Приказ №58 от «30» 08.2024г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Общая физическая подготовка»

(Физкультурно-спортивное направление)

с.Хандальск - 2024

Пояснительная записка

1.1 Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно - спортивную направленность.

1.2 Программа составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, М.Ю. Виленский).

1.3.Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

1.4 Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.) объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью; учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определённую логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

- учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащённости, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала та или иная система физических упражнений

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углублённое изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

1.5. Инновационность программы

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

1.6. Адресат программы: программа рассчитана на 2 часа в неделю, на обучение в течение одного года. Общий объём – 68 часов. Возраст обучающихся 10-17 лет.

1.7 Форма обучения- очная

1.8 Особенности организации образовательного процесса: программа рассчитана на детей от 10 до 17 лет. Группы формируются разновозрастные и

разноуровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе, без предварительного отбора по степени подготовленности.

Продолжительность реализации программы - 1 год.

Работа проводится систематически по программе

2.Цели и задачи программы

Цель: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

В соответствии с целью формируются следующие

задачи:

Образовательные:

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

– формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

– формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Воспитательные:

– воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

– воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

– воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;

- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;

- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;

- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;

- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета по общей физической подготовки.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы 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; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД) — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; — организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами являются:

— 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;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

**Содержание программы
Учебный план**

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Знания о физической культуре	8	4	4	
1	Физическая культура как система разнообразных форм		1	-	беседа, инструктаж
2	Места занятий, оборудование, инвентарь.			1	
3	Укреплению здоровья человека			1	
4	Понятие о физической культуре		1		беседа, контрольное тестирование
II	Лепта	7	1	6	
1	Правила игры упрощенные		1		Беседа, презентация
2	Бросок мяча в цель		-	1	
3	Удар облегченной битой,		-	1	
4	Игра по упрощенным правилам.		-	1	Игра по правилам
III	Спортивные игры	19	1	18	
1	Правила игр. техника безопасности на уроке		1		выполнение контрольных упражнений
2	Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность.	12		12	выполнение контрольных упражнений
3	Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Выбивание мяча. Финты.	12		12	выполнение упражнений
IV		11		11	

	Гимнастика				
1	Построения и перестроения, шеренга, колонна, размыкание, расчет по порядку, рапорт, ходьба в ногу, ОРУ без предметов, ОРУ с мячом, ОРУ с гимнастической палкой, ОРУ на скамейке ,ОРУ в движении, ОРУ на месте.	11		11	выполнение упражнений выполнение контрольных упражнений
V	Легкая атлетика	21	-	21	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
1	В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.		-		выполнение упражнений
VI	Контрольные испытания	1	-	1	выполнение контрольных упражнений и тестов
	Итого часов	68	2	66	

Содержание учебного плана

Знания о физической культуре (8 часов) - физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; - ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека

Лапта (7 часов)

Правила игры упрощенные, передвижения, бросок мяча в цель, удар облегченной битой, игра по упрощенным правилам.

Гигиена, врачебный контроль, техника безопасности (2 часа)

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Правила поведения на стадионе, в спортивном зале

Спортивные игры (19 часов)

Футбол- Баскетбол

Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Выбивание мяча. Финты.

Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Гимнастика (11 часов)

Построения и перестроения, шеренга, колонна, размыкание, расчет по порядку, рапорт, ходьба в ногу, ОРУ без предметов, ОРУ с мячом, ОРУ с гимнастической палкой, ОРУ на скамейке, ОРУ в движении, ОРУ на месте.

Легкая атлетика (21 час)

В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м. Кросс 500-1000м. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт. Финиширование.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2024-2025	04.09.2024	26.05.2025	34	68	2 раза в неделю по 2 академических часа

Учебно-тематическое планирование по ОФП

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
Знания о физической культуре (8 часов)					
1	1	Инструктаж по ТБ	1		
2	2	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1		
3	3	Укрепление здоровья человека	1		
4	4	Гигиена, предупреждение травм	1		
5	5	Техника ходьбы, бега	1		
6	6	Презентация о российских спортсменах	1		
7	7	Прыжки, лазанье по канату, теория.	1		
8	8	Понятие о физической культуре.	1		
Лапта (7 часов)					
9	1	Правила игры упрощенные	1		
10	2	Передвижения, бросок мяча в цель	1		
11	3	Передача мяча с места	1		
12	4	Ловля мяча двумя руками	1		
13	5	Удар облегченной битой	1		
14	6	Расстановка игроков в поле	1		
15	7	Игра по упрощенным правилам	1		
Гигиена, врачебный контроль, техника безопасности(2 часа)					
16	1	Признаки заболевания.	1		
17	2	Закаливание.	1		
Спортивные игры «Футбол» (13 часов)					
18	1	Удары после остановки	1		
19	2	Удары на точность	1		

20	3	Удары по мячу внутренней и внешней частью стопы	1			
21	4	Удары с места по катящемуся мячу.	1			
22	5	Остановка катящегося мяча	1			
23	6	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1			
24	7	Ведение мяча левой и правой ногой	1			
25	8	Тактика игры в нападении	1			
26	9	Тактика игры в защите	1			
27	10	Первоначальная, зонная и комбинированные защиты	1			
28	11	Игра в футбол	1			
29	12	Тактика игры в защите;	1			
30	13	Итоговая аттестация.	1			
Легкая атлетика (13 часов)						
31	1	Ходьба обычная, с изменениями	1			
32	2	Бег с измен-ем скорости, направления и т.д.	1			
33	3	Преодоление препятствий	1			
34	4	Высокий старт	1			
35	5	Бег на короткие дистанции	1			
36	6	Скоростной бег	1			
37	7	Бег в медленном темпе	1			
38	8	Финиширование	1			
39	9	Метание мяча на дальность	1			
40	10	Метание мяча в цель	1			
41	11	Прыжки в длину с места	1			
42	12	Прыжки в длину с разбега	1			
43	13	Прыжки с высоты	1			
Баскетбол (6 часов)						
44	1	Правила игры	1			
45	2	Передвижения	1			
46	3	Передача двумя руками от груди на месте	1			
47	4	Ведение мяча	1			
48	5	Подвижные игры с элементами баскетбола	1			
49	6	Тесты по ОФП	1			
Гимнастика (11 часов)						

50	1	Построения и перестроения	1			
51	2	Шеренга, колонна, размыкание	1			
52	3	Расчет по порядку	1			
53	4	Рапорт	1			
54	5	Ходьба в ногу	1			
55	6	ОРУ без предметов	1			
56	7	ОРУ с мячами	1			
57	8	ОРУ со скакалками	1			
58	9	ОРУ с гимнастическими палками	1			
59	10	ОРУ с гимнастическими скамейками	1			
60	11	ОРУ с гимнастической стенкой	1			
Легкая атлетика (8 часов)						
61	1	Спринтерский бег.	1			
62	2	бег на скорость	1			
63	3	Броски мяча на месте	1			
64	4	Кроссовая подготовка	1			
65	5	Кросс 500-1000м	1			
66	6	Спринтерский бег.	1			
67	7	Финиширование	1			
68	12	Итоговое занятие	1			

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка;
Класс (для теоретических занятий);
Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Секундомер;

Маты

Кадровое обеспечение программы: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации дистанционного обучения.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную- траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

5.3 Формы контроля и оценочные материалы

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);

Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Оценочные материалы

№ п/п	Наименование	1 год	
		М.	Д
1.	Бег 10 м (сек)		
2.	Бег 30 м (сек)	10.5-8.5	10.7-8.7
3.	Челночный бег 3х 10 м(сек)	14.5-13.5	15.8-14.7
4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65
5.	Прыжки через скакалку(раз)		
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	117-185	100-178
7.	Метание прав, мешочка лев. 150гр(м)	2.5-5.5	2.4-5.2
		2.0-4.8	1.8-3.7
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	5-10	5-10
9.	Отбивание мяча(раз)	5-7	5-7
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами R,m.	1-1.5	1-1.5
11.	Статическое равновесие (сек)	10	10
12.	Подъем туловища (раз)		
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3

14.	Бег на выносливость (м)	300-450	200-350
15.	Бег на лыжах на выносливость	1000-1500	700-1200

Методические материалы

Формы занятий:

групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

занятия оздоровительной направленности;

эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

информационно-познавательные (беседы, показ);

творческие (развивающие игры);

методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Занятия в объединении позволяют:

максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;

развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;

подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начиайте день с зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс», 2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.

3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.