

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРНО-МЕТАЛЛУРГИЧЕСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Принята
Педагогическим советом
(протокол от 27.06.2023 №6)



Утверждена
приказом МБОУ ГМ СОШ
от 28.06.2023 № 165

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивное направление
«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:
Токмакова Ю. А.

г. Нижний Тагил
2023 г.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

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.

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» является возрастная категория обучающихся 9-10 лет.

Объём программы 32 часа.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий: периодичность – 1 раз в неделю, продолжительность 1 час.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Набор на обучение по программе производится по заявлению обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

По окончании обучения учащиеся должны:

знать:

основные требования к занятиям по ОФП;

историю развития всех изученных видов спорта;

гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;

влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;

основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;

способы проведения соревнований;

уметь:

усваивать программный материал;

выполнять зачетные требования по ОФП;

владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;

владеть основными навыками восстановительных мероприятий;

принимать участие в соревнованиях;

осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;

использовать знания, умения, навыки на практике.

Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – базовый.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.12 № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями на 8 декабря 2020 года) (редакция, действующая с 1 января 2021 года)
2. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025г. (распоряжение правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)
3. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минпросвещения РФ от 09 ноября 2018 г. N 196).(с изменениями от 05.09.19 № 470, от 30.09 20 № 533)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Приказ Росстата от 13 сентября 2016 г. N 501 "Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием и спортивной подготовкой детей".
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017 г. N 091672 "О направлении методических рекомендаций ".
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
8. Приказ Министерство просвещения Российской Федерации от 05 сентября 2019 г. N 470 "О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196"

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. N 533 "О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196"

10. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»

11. Приказ Министерства образования РФ от 23 августа 2017 года N 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

12. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976_04 «Рекомендации по реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий»

13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 №70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для занятий объединения дополнительного образования «Общая физическая подготовка» (далее ОФП) используются спортивные сооружения: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, занятий гимнастикой, лыжная база. Кроме этого, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Для каждой возрастной группы занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

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.

Цель и задачи

Цель программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи программы:

Обучающие

обучить основным приёмам двухсторонних игр;
помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Развивающие

совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные

прививать гигиенические навыки;

содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» является возрастная категория обучающихся 7-17 лет, с приоритетом 9-10 лет.

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: **32ч.** Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Набор на обучение по программе производится по заявлению обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 1 час, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является **групповая.** Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
3	Гимнастика	3		3	тренировочные занятия
4	Лёгкая атлетика	6		6	выполнение контрольных нормативов
5	Волейбол	12		12	тестирование, контрольные игры
6	Баскетбол	10		10	тестирование, контрольные игры
7	Контрольные испытания, соревнования	1		1	учебные игры
	Всего:	32	В процессе УТЗ	32	

Содержание учебного (тематического) плана

Гимнастика

Теория. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

Лёгкая атлетика

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину и в высоту.

Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Преодоление полосы препятствий.

Эстафетный бег.

Волейбол

Теория. Правила игры. Стойка игрока.

Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

Баскетбол

Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

Практика. Передвижения. Остановка шагом и 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. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Участие в соревнованиях.

Контрольные испытания, соревнования.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

9 лет.

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Уровень</i>					
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
<i>Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз</i>	5	4	3	12	8	5
<i>Прыжок в длину с места, см</i>	150—160	131—149	120—130	143—152	126—142	115—125
<i>Наклон вперед, не сгибая ног в коленях</i>	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
<i>Бег 30 м с высокого старта, с</i>	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
<i>Бег 1000 м</i>	Без учета времени.					
<i>Ходьба на лыжах 1 км</i>	Без учета времени.					

10 лет.

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Уровень</i>					
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>

	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
<i>Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз</i>	5	4	3	12	8	5
<i>Прыжок в длину с места, см</i>	150—160	131—149	120—130	143—152	126—142	115—125
<i>Наклон вперед, не сгибая ног в коленях</i>	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
<i>Бег 30 м с высокого старта, с</i>	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
<i>Бег 1000 м</i>	Без учета времени.					
<i>Ходьба на лыжах 1 км</i>	Без учета времени.					

Планируемые результаты

знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- способы проведения соревнований;

уметь:

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП;
- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;

-использовать знания, умения, навыки на практике.

Календарный учебный график

№ п\п	Содержание деятельности	Примерное кол-во учебных недель	Примерная дата начала и окончания учебных периодов
1	Набор детей в объединение	2	с 1 по 11 сентября
2	Реализация рабочей программы	32	с 12 сентября по 30 декабря
	Количество часов в неделю	1	с 9 января по 30 мая
3	Осенние каникулы	1	с 31 октября по 6 ноября
4	Новогодние каникулы	1	с 1 по 8 января
5	Осенние каникулы	1	с 27 марта по 2 апреля

Условия реализации программы:

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с подростками и детьми в коррекционной школе.

Способы определения результативности программы:

- контрольные соревнования по ОФП;
- визуальной оценивание выполнения технике приемов, подач и передач мяча;
- динамика достижений; - викторина, опрос; - анкетирование.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

спортивный зал;

стадион;

оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;

мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;

гимнастические палки;

спортивные гранаты;

эстафетная палка;

лыжи, лыжные ботинки, палки;

секундомер;

гимнастическая скамейка;

таблицы «Техника передвижений игрока»;

таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»;

видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

лекции (изложение теоретического учебного материала);

беседы;

практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);

нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования);

просмотр видеозаписей;

домашняя самостоятельная работа.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

словесные: рассказ, беседа, объяснение;

наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение; аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

практические: упражнения;

метод игры;

методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Формы аттестации

Аттестация – Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Оценочные материалы

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по

общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 9-10 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Список литературы

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.

4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
7. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с.
8. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.
9. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.
10. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.
11. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2004
12. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
13. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.
14. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с
15. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.
16. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.