

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Школа №1»
Камышловского городского округа
имени Героя Советского Союза Бориса Самуиловича Семёнова

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 68 от 28.08.2020

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ «Школа №1» КГО
С.А. Вильд
Приказ №226-О от 28.08.2020г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
"Общая физическая подготовка"**

Направленность: физкультурно-спортивное

Возраст участников: 11-17 лет

Оглавление

I. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.....	6
1.3. Система оценки результатов освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Основы физической подготовки».....	7
II. Содержательный раздел.....	8
III. Организационный раздел	10
3.1. Учебный план.....	10
3.2. Календарный учебный график	10
3.3. Система условий реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы	11

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Основы физической подготовки» имеет физкультурно–спортивную направленность. В данной программе основное внимание уделяется тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию кондиционных и координационных способностей, а так же их сочетаний.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа способствует:

- зарождению интереса у обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;
- развитию их двигательной активности.

В основу программы положена идея развития:

- знания о закономерностях спортивной тренировки;
- представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письма Минобрнауки России от 29.03.2016г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации и профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
- Приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную

деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Постановления Правительства Свердловской области от 07.12.2017г. № 900-ПП «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Свердловской области до 2025 года».
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
- Приложения к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844

В среднем школьном возрасте продолжается дальнейшее физическое развитие и укрепление растущего организма детей, воспитываются морально-волевые качества, более детально изучаются основные двигательные навыки, а также умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.

Процесс формирования двигательных навыков у детей 11-13 лет проходит значительно быстрее, чем у 8-9-летних, поэтому они способны овладевать более сложными упражнениями.

К 13-15 годам заканчивается формирование всех отделов двигательного анализатора, которое особенно интенсивно происходит в возрасте 7-12 лет. В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит не равномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений.

Наибольший прирост силы наблюдается в среднем и старшем школьном возрасте, особенно увеличивается сила с 10-12 до 13-15 лет. У девочек прирост силы происходит несколько раньше, с 10-12 лет, а у мальчиков – с 13 -14. Тем не менее, мальчики по этому показателю во всех возрастных группах превосходят девочек, но особенно четкое различие проявляется в 13-14 лет.

Интенсивный прирост выносливости к динамической работе наблюдается с 11-12 лет. Также интенсивно с 11-12 лет возрастает выносливость к статическим нагрузкам. В целом к 17-18 годам выносливость школьников составляет около 85% уровня взрослого.

Подростки (мальчики) обычно стремятся к самостоятельности, хотят быстрее стать сильными, ловкими, смелыми и, подражая взрослым, преувеличивают свои возможности.

В результате реализации программы закрепляются и совершенствуются соответствующие двигательные навыки, продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса

путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях. В процессе усвоения учащимися материала программы углубляются знания о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, значении занятий физкультурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства.

Цель программы: формирование у обучающихся представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие гармоничному физическому развитию.

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.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Форма обучения – очная.

Занимающиеся ОФП делятся на две возрастные группы: младшую группу (5-6 класс), старшую (7-9 класс). Количество занимающихся в каждой возрастной группе — 12 - 15 человек. Продолжительность занятий в группах 1 раз в неделю по 2 часа, 68 часов в год.

1.2. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Ожидаемые коллективные результаты от реализации дополнительной образовательной программы:

- участие в спортивно-массовых мероприятиях;
- участие в городских и областных соревнованиях.

Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

Предметные результаты:

- знание спортивной терминологии;
- формирование практических навыков в области знаний о личной гигиене, двигательной активности, сна, питания, труда и отдыха.

Метапредметные результаты:

- развитие морально – волевых и физических качеств;
- выработка и устойчивая заинтересованность в развитии скоростно – силовой выносливости на занятиях легкой атлетикой и лыжной подготовкой ;

Личностные результаты:

- формирование личностных качеств (ответственность, исполнительность, аккуратность и др.);
- формирование потребности и навыков коллективного взаимодействия через вовлечение в общее творческое дело;
- оздоровление и физическое развитие детей;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

По окончанию обучения учащиеся должны:

Знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех пройденных 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, СФП и технико-тактической подготовке;

- 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.

1.3. Система оценки результатов освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Основы физической подготовки»

Вариантом оценки индивидуальных результатов обучающихся является мониторинг приобретенных навыков, знаний и умений (практических и организационных), а также диагностика проявившихся и формирующихся личностных качеств.

Заниматься ОФП может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям, а также имеющий заявление родителя (законного представителя).

Для систематического отслеживания результативности обучения проводится входная диагностика, текущий, промежуточный и промежуточный (итоговый) контроль.

Входная диагностика: выявление первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей, определение природных физических качеств (ритм, шаг, прыжок, выносливость и т.д.) и готовности к обучению по программе.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога

Диагностика физических качеств производится с каждым ребенком индивидуально. Во время проведения входной диагностики педагог диагностирует семь параметров по трем уровням.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для оценки уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога;
- анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения практических заданий.

Промежуточный (итоговый) контроль - это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению обучения.

Формы:

- открытое занятие
- анализ участия объединения и каждого учащегося в соревнованиях.

II. Содержательный раздел

Модуль 1 «История развития спорта»

1. Теория Вводное занятие. Инструктаж техники безопасности по ТБ, ПБ. История развития спорта, изучение спортивных терминов, профессий спортсменов. Особенности и отличительные черты спорта; различные виды спорта.

2. «Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена». Выявление режима дня у детей. Просмотр отрывков разных видов спорта с обсуждением. Вред курения и алкоголя и наркотиков на растущий организм. Различие тренировок. Понятие о тренировке и спортивной форме.

Практика: тренировки.

Модуль 2 «Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка»

1. Методики физической подготовки. Обучение тактике и стратегии спортивных игр. Обобщение и связь тактики и стратегии в спортивных играх. Методы и средства, общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся. (Теория)

2. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц рук и плечевого сустава, упражнения для мышц туловища и шеи, ног и таза. Бег на короткие дистанции, высокий и низкий старт. Челночный бег, прыжки в длину, с места, с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижные игры на развитие координации и внимательности. Специальная физическая подготовка: подвижные игры подводящие непосредственно к основной теме занятий. Практика. ОФП и СФП.

Модуль 3 «Спортивные игры»

1. Вводное занятие. Инструктаж техники безопасности по ТБ, ПБ. Правила игры в футбол: Цель игры и её составляющие. Поле, количество игроков, время игры, основные нарушения. Техника игры: работа с мячом, набивание, ведение мяча, удары по воротам. Тактика: индивидуальная и командная игра. (Теория)

2. Правила игры в баскетбол: цель игры и её составляющие. Площадка, кольца, состав команды, форма, время игры, основные нарушения. Техника игры: работа с мячом, дриблинг, перетасовка, броски в кольцо. Индивидуальная и командная игра.

Практика. Игра в баскетбол.

3. Правила игры в волейбол: цель игры и её составляющие, площадка, высота сетки, количество игроков, подача, распасовка, блок.

Практика. Игры в волейбол.

4. Правила игры в стритбол: цель игры и её составляющие, количество игроков, площадка, регламент игры, основные нарушения, дриблинг, распасовка, броски в кольцо.

Практика. Игры стритбол.

Модуль 4 «Судейские правила» Учебно-тематический план

1. Вводное занятие. Инструктаж техники безопасности по ТБ, ПБ. Участие во всех внутришкольных и городских соревнованиях по данным видам спорта. Контрольные зачеты по данным физического развития:

1. Быстроте
2. Силе
3. Выносливости
4. Гибкости
5. Ловкости

2. Обслуживание внутришкольных соревнований в качестве полевых судей и помощи в судействе тренеру и учителю. (Теория)
Практика. Судейство.

III. Организационный раздел

3.1. Учебный план

Учебный план дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Основы физической подготовки»

Модули	Трудоемкость (кол-во ак.ч)			Формы аттестации
	Всего	Теория	Практика	
1. История развития спорта	2	2	0	Беседа, инструктаж, опрос
2. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	16	2	14	Тестирование Комплекс упражнений
3. Спортивные игры	44	4	40	Тестирование Комплекс упражнений
4. Судейские правила	6	2	4	Тестирование Комплекс упражнений
	68	10	58	

3.2. Календарный учебный график

5-7 классы

Учебный период	Дата		Продолжительность	
	Начало	Окончание	Количество учебных недель	Количество учебных дней
I четверть	02.09.2020	24.10.2020	8	39
II четверть	02.11.2020	30.12.2020	8	42
III четверть	11.01.2021	19.03.2021	10	50
IV четверть	29.03.2021	29.05.2021	8	44
Итого в учебном году			35	175

8-е классы

Учебный период	Дата		Продолжительность	
	Начало	Окончание	Количество учебных недель	Количество рабочих дней

I четверть	02.09.2020	24.10.2020	8	46
II четверть	02.11.2020	30.12.2020	8	50
III четверть	11.01.2021	20.03.2021	10	58
IV четверть	29.03.2021	29.05.2021	8	50
Итого в учебном году			34	204

9 классы

Учебный период	Дата		Продолжительность	
	Начало	Окончание	Количество учебных недель	Количество рабочих дней
I четверть	02.09.2020	24.10.2020	8	46
II четверть	02.11.2020	30.12.2020	8	50
III четверть	11.01.2021	20.03.2021	10	58
IV четверть	29.03.2021	22.05.2021	7	44
Итого в учебном году			33	198

3.3. Система условий реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы

Список литературы

1. 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.
2. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе/ В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002- 176с.
3. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
4. Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы: книга для учителей/ Е.С. Черник- М.: просвещение, 1992.- 128с.
5. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003.- 161с.