

Отдел образования Администрации Каргапольского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Вяткинская основная общеобразовательная школа»

Принята
на заседании педагогического совета
от «08» июля 2022 г.
протокол № 12

Утверждаю:
Директор МКОУ «Вяткинская основная
общеобразовательная школа»
М.И. Кочкина
приказ от «08» июля 2022 г. № 86



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»
Возраст обучающихся: 11 – 15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Конюшина Клавдия Александровна,
учитель МКОУ «Вяткинская ООШ»

с.Вяткино, 2022г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы –

Актуальностью данной программы является то, что в условиях малочисленной сельской школы взаимодействие детей разного возраста (5 – 9 классы) выполняет множество социально-педагогических функций: психологическая защита ребёнка, социальная поддержка, компенсаторная функция (возможность выполнять старшим роль взрослого), стимулирующая (проявление и развитие организаторских умений, способности самостоятельно решать учебные задачи).

Создание в школе разновозрастного кружка по ОФП предоставляет возможность учащимся в совершенствовании в избранном виде спорта, организации здорового досуга в соответствии с их интересами и желаниями.

Отличительные особенности программы:

- направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью занятий (спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, спортивный инвентарь);
- содержание программы соотносится с организационными формами физического воспитания в школе (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями);
- программа содержит все разделы физического воспитания школьников среднего возраста, что позволяет в максимальной степени обеспечить необходимый объём двигательной активности учащихся.

Срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная(общеразвивающая) программа «Общая физическая подготовка» реализуется в группе обучающихся 5 – 9 классов. Форма обучения по программе – очная. Организационная форма – кружок. Срок реализации – 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 40 минут.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная(общеразвивающая) программа «Общая физическая подготовка» разработана с учётом Федерального Закона № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012г., Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса

Формы обучения: индивидуальные, групповые, фронтальные. Занятия могут проходить со всем коллективом, по группам, индивидуально.

Беседа, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируют правила дорожного движения, наглядными пособиями видеоматериалами.

Практические занятия, на которых дети осваивают различные игры, Л/А упражнения.

Занятие репетиция, на которой отрабатываются правила игры.

Заключительное занятие проходит соревнование между учащимися.

Выездное занятие – выезд на соревнования.

Основная форма занятий - очная, за исключением периодов перевода, обучающихся на дистанционное обучение, в этом случае проводятся занятия с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)

Данная программа предполагает возможность реализации индивидуального образовательного маршрута обучающегося в соответствии с его интересами и образовательными запросами.

Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Программа «Безопасное колесо» рассчитана на детей-инвалидов и обучающихся с ОВЗ всех нозологических групп, кроме ДЦП. Создание специальных условий не требуется.

Уровни сложности содержания программы

Уровень сложности содержания программы – стартовый (ознакомительный).

1.2. Цель и задачи программы

Цель:

пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, активный отдых.

Задачи:

1. Содействовать гармоническому физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения для укрепления состояния здоровья.
2. Формировать значимость высокого уровня здоровья, разносторонней физической подготовленности.
3. Формировать потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, к совершенствованию в выбранном виде спорта.
4. Организовать досуг учащихся в соответствии с их интересами и желаниями.

Планируемые результаты программы

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- 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 освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП 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 со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- 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;
- 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;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

1.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	6	-	6	
2	Гимнастика	2	-	2	
3	Баскетбол	6	0,5	5,5	
4	Волейбол	5	0,5	4,5	
5	Футбол	6	0,5	5,5	
6	Лёгкая атлетика	4	0,5	3,5	
7	Лыжная подготовка	4	0,5	3,5	
8	Физкультурно-массовые мероприятия	3	-	3	
	Итого:	36	2,5	33,5	

Содержание программы «Общая физическая подготовка»

Раздел 1: Общая физическая подготовка

Теория: Правила техники безопасности. Правила выполнения упражнений, технических приёмов. Нагрузки, постепенность, контроль за самочувствием.

Практика: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно- силовых. Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта.

Раздел 2: Гимнастика

Теория: Правила техники безопасности. Правила выполнения технических приёмов.

Практика: Опорный прыжок. Висы на гимнастической стенке, перекладине. Акробатика: кувырки, стойки, мостики, соединения.

Раздел 3: Баскетбол

Теория: Правила техники безопасности. Правила выполнения основных технических приёмов. Тактические действия игроков в защите и нападении.

Практика: Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой, ведение мяча с изменением скорости и направления движения, броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении. Действия двух нападающих против одного защитника. Индивидуальные и групповые тактические действия. Двухсторонняя игра.

Раздел 4: Волейбол

Теория: Правила техники безопасности. Правила выполнения основных технических приёмов. Действия игроков в команде.

Практика: Верхняя передача и приём мяча снизу двумя руками, нижняя и верхняя прямая подача мяча, прямой нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра.

Раздел 5: Футбол

Теория: Правила техники безопасности. Правила выполнения основных технических приёмов. Тактические действия игроков в защите и нападении, действия вратаря.

Практика: Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъёмом. Остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой, остановка мяча грудью.

Удары по мячу головой, обводки на медленной скорости, передача мяча партнёру, ловля низколетящего мяча вратарём. Двухсторонняя игра.

Раздел 6: Лёгкая атлетика

Теория: Правила техники безопасности. Правила выполнения двигательных действий. Согласованность движений разбега и отталкивания, разбега с ускорением, финишированием, разбега и выпуска снаряда (мяча)

Практика: Бег 30 м, 60 м, 100 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м. Низкий старт и стартовый разгон, преодоление низких барьеров, прыжки в высоту и длину с разбега, метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты.

Раздел 7: Лыжная подготовка

Теория: Правила техники безопасности. Правила техники передвижения на лыжах. Правила самостоятельной работы.

Практика: Одновременный одношажный и одновременный бесшажный ходы, попеременный двухшажный ход, преодоление дистанции до 5 км, спуски и подъёмы в гору, преодоление простейших препятствий. Эстафеты и игры на лыжах.

Раздел 8: Физкультурно-массовые мероприятия

Теория: Правила техники безопасности во время участия в соревнованиях. Правила соревнований.

Практика: Подвижные игры. Внутришкольные соревнования.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Программный материал	1чет.	2чет.	3чет.	4чет.	Итого за год
Учебные недели	9	7	12	8	36
№ уроков	1-9	10-16	17-28	29-36	
Общая физическая подготовка	1	1	2	2	6
Гимнастика		2			2
Баскетбол	2	2	2		6
Волейбол		1	4		5
Футбол	3			3	6
Лёгкая атлетика	2			2	4
Лыжная подготовка			4		4
Физкультурно-массовые мероприятия	1	1		1	3
Итого:	9	7	12	8	36

Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале на спортивной площадке или в классе (теоретические занятия).

Техническое оснащение занятий: гимнастические скамейки, маты, перекладины, обручи, скакалки, кубики, флажки, секундомер, комплекты лыж, набор малых и больших мячей, набивные мячи, эстафетные палочки, гимнастические палки.

Дидактический материал: карточки с заданиями, учебные пособия с рисунками этапов, выполнения упражнений, технических приёмов.

2.2. Формы контроля

Формы и содержание контроля:

- наблюдение;
- собеседование;
- анкетирование учащихся;
- тестирование и мониторинг здоровья;
- на промежуточном этапе осваивания упражнений, технических приёмов – просмотр, обсуждение;
- на завершающем этапе темы – экспресс-тестирование по уровню физической подготовленности, соревнования.

2.3. Методические материалы

Формы занятий:

Беседа, лекция - используется в теоретической части по всем темам программы.

Консультация - по всем темам программы для индивидуальной работы с учащимися.

Практикум - комплексы упражнений для развития физических способностей, технические приёмы в лёгкой атлетике, гимнастике, баскетболе, футболе, волейболе.

Соревнования - кросс, ОФП, лыжные гонки, лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол.

Игра - подвижные игры, учебно-тренировочные игры по баскетболу, футболу, волейболу, пионерболу.

Приёмы и методы организации занятий:

Словесные, наглядные, репродуктивные, комбинированные.

Формы организации обучения: индивидуальные, групповые, фронтальные.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок (футбольная, баскетбольная, волейбольная, беговые дорожки);
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

2.4. Информационное обеспечение

Цифровые образовательные ресурсы

2.5. Кадровое обеспечение

Требования к педагогу: наличие специального образования, профессиональной подготовки по направлению «Педагог дополнительного образования детей».

2.6. Методические материалы

Методика проведения занятия

Формы работы: Беседы; игры, соревнования.

Методы и приемы: Основные методы организации учебно-воспитательного процесса: словесные, наглядные, практические. Большую помощь педагогу оказывают также методы, стимулирующие интерес к обучению: игра, создание ситуаций успеха, занимательности. Контроль за реализацией образовательной программы, а также за усвоением обучающимися определённых знаний, формированием навыков и умений - важная задача для педагога.

Основные направления реализации программы:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- спортивные соревнования и физкультурные праздники;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- физическое воспитание школьников среднего возраста, что позволяет в максимальной степени обеспечить необходимый объём двигательной активности учащихся.

2.7. Оценочные материалы

Для оценки эффективности занятий используются следующие показатели:

- Удовлетворенность учеников, посещающих занятия;
- Формированность деятельности (правильность выполняемых действий; соблюдение правил техники безопасности);
- Степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий: чем помощь учителя меньше, тем выше самостоятельность учеников и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;
- Поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты занятий;
- Результаты выполнения тестовых заданий, при выполнении которых выявляется, справляются ли ученики с этими заданиями самостоятельно.

Контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения программы ребенком и не допускает сравнения его с другими детьми.

Способом организации накопительной системы оценки является портфель достижений обучающегося. Портфель достижений – выступление на спортивных мероприятиях, который демонстрирует его усилия, прогресс и достижения.

2.4. Список литературы и Интернет-ресурсов

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М., 1974.
2. Лях В.И. Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
3. Лях В.И. Зданевич А.А. Программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г.
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М.: «Просвещение». 1981
5. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.

Интернет-ресурсы

- http://nsportal.ru/sites/default/files/2012/01/11/konspekt_lfk.doc
<http://drpozvonkov.ru/lechenie/lfk/lechebnaya-fizkultura-dlya-detey.html>
<http://www.list7i.ru/?id=641&mod=boards>
http://www.sportykid.ru/lechebnaya_fizkultura_dlya_detej.html
<http://www.myshared.ru/slide/1215047/>

Календарный учебный график

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1	Общая физическая подготовка	4.10.22	1	Введение. Т\Б на занятиях кружка ОФП. Правила выполнения упражнений, технических приёмов. Нагрузки, постепенность, контроль за самочувствием.	теория	входная диагностика
2	Легкая атлетика	11.10.22	1	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно- силовых. Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта.	учебно-тренировочное занятие	текущий
3	Легкая атлетика	18.10.22	1	Упражнения для развития скорости, силы, гибкости, выносливости, скоростных способностей, быстроты движений. Комплекс упражнений для рук, плечевого сустава, ног, тазобедренного сустава, туловища.	корректировка техники выполнения	текущий
4	Легкая атлетика	25.10.22	1	Л/а кросс.	контрольный	учет времени,

						контроль ЧСС
5	Футбол	1.11.22	1	Футбол. Техника безопасности. Основные правила и приёмы игры. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъёмом. Остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой, остановка мяча грудью.	учебно-тренировочное занятие	текущий
6-7	Футбол	8.11.22 15.11.22	2	Футбол. Техника безопасности. Основные правила и приёмы игры. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъёмом. Остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой, остановка мяча грудью. Удары по мячу головой, обводки на медленной скорости, передача мяча партнёру, ловля низколетящего мяча вратарём. Учебно- тренировочные игры.	учебно-тренировочное занятие	текущий
8-9	Баскетбол	29.11.22 6.12.22	2	Баскетбол. Техника безопасности. Основные правила и приёмы игры. Правила выполнения основных технических приёмов. Тактические действия игроков в защите и нападении. Учебно- тренировочные по упрощённым правилам.	учебно-тренировочное занятие	текущий
10-11	Баскетбол	13.12.22 20.12.22	2	Баскетбол: Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой, ведение мяча с изменением скорости и направления движения, броски	учебно-тренировочное занятие	текущий

				мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении. Действия двух нападающих против одного защитника. Индивидуальные и групповые тактические действия. Двухсторонняя игра.		
12	Баскетбол	27.12.22	1	Соревнования по баскетболу.	соревнование	анализ игровой ситуации
13	Гимнастика	3.01.23	1	Гимнастика. Техника безопасности. Упражнения на скамейке, гимнастической стенке, полоса препятствий, акробатические упражнения.	инструктаж, корректировка техники выполнения упражнений	текущий
14-15	Гимнастика	10.01.23 17.01.23	2	Гимнастика. Упражнения на скамейке, гимнастической стенке, полоса препятствий, акробатические упражнения.	корректировка техники выполнения упражнений	текущий
16	Физкультурно-массовые мероприятия	24.01.23	1	Упражнения для развития силы, гибкости, выносливости. Комплекс упражнений для рук, плечевого сустава, ног, тазобедренного сустава, туловища. Опорный прыжок. Висы на гимнастической стенке, перекладине. Акробатика: кувьрки, стойки, мостики, соединения.	корректировка техники выполнения упражнений	текущий
17	Волейбол	31.01.23	1	Волейбол. Техника безопасности. Основные правила и приёмы игры. Учебно- тренировочные игры.	учебно-тренировочное занятие	текущий

18-19	Волейбол	7.02.23 14.02.23	2	Волейбол. Основные правила и приёмы игры. Учебно-тренировочные игры.	учебно-тренировочное занятие	текущий
20-21	Волейбол	21.02.23 28.02.23	2	Волейбол. Основные правила и приёмы игры. Учебно-тренировочные игры.	учебно-тренировочное занятие	текущий
22-23	Физкультурно-массовые мероприятия	7.03.23 14.03.23	2	Комплекс упражнений для рук, плечевого пояса, ног, тазобедренного сустава, туловища.	практика	текущий
24-25	Лыжная подготовка.	21.03.23 28.03.23	2	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Основные технические приёмы. Лыжные ходы, спуски, подъёмы, гонки.	учебно-тренировочное занятие	текущий
26-27	Лыжная подготовка.	4.04.23 11.04.23	2	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Основные технические приёмы. Лыжные ходы, спуски, подъёмы, гонки.	учебно-тренировочное занятие	текущий
28-29	Баскетбол	18.04.23 25.04.23	2	Баскетбол: Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой, ведение мяча с изменением скорости и направления движения, броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении. Действия двух нападающих против одного защитника. Индивидуальные и групповые тактические действия. Двухсторонняя игра.	учебно-тренировочное занятие	текущий
30	Физкультурно-массовые мероприятия	2.05.23	1	Подвижные игры: с элементами баскетбола, волейбола, футбола. ОРУ с бегом на скорость,	учебно-тренировочное занятие	текущий

				прыжками, метаниями.		
31	Физкультурно-массовые мероприятия	9.05.23	1	ОФП. Челночный бег, подтягивание, поднимание туловища, броски и ловля мяча, прыжки на скакалке. Техника безопасности.	учебно-тренировочное занятие	оценка техники выполнения и результат
32-33	Физкультурно-массовые мероприятия	16.05.23 23.05.23	2	Техника прыжков с места, разбега, в высоту. Техника безопасности при выполнении прыжков.	демонстрация упражнений	оценка техники выполнения и результат
34	Футбол	25.05.23	1	Футбол. Обучение игре в футбол, стойки, передачи мяча на месте. Ведение мяча и передачи в движении. Совершенствование передач и ведения. Тактика защиты индивидуальная. Тактика нападения индивидуальная.	учебно-тренировочное занятие	текущий
35	Футбол	27.05.23	1	Футбол. Обучение игре в футбол, стойки, передачи мяча на месте. Ведение мяча и передачи в движении. Совершенствование передач и ведения. Тактика защиты индивидуальная. Тактика нападения индивидуальная.	учебно-тренировочное занятие	текущий
36	Физкультурно-массовые мероприятия	30.05.23	1	Спортивный праздник «Мы готовы к ГТО».	праздник	учет результатов на время