

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа г. Мамоново**

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ СОШ г. Мамоново

Космынина Л.Н.

протокол № 9

от 23 июня 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 11–18 лет

Срок реализации – 9 месяцев

Автор-составитель:

Панькова Полина Андреевна,

Педагог дополнительного образования

г. Мамоново

2022 г.

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа предполагает общекультурный уровень освоения. Общая физическая подготовка необходима человеку в любом возрасте. Она включает в себя физические упражнения и двигательные действия, необходимые в течении всей жизни. Физические крепкие и здоровые люди обладают силой воли, характером, умением ориентироваться в окружающей действительности.

Актуальность

Занятия общей физической подготовкой помогают восполнить дефицит двигательной активности, которая так необходима детям к различным движениям, спортивным играм, а также стимулируют желание общаться, проявлять свою индивидуальность.

Отличительные особенности программы

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни. Конкретные принципы и 4 показатели физического совершенства всегда определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе. Но в них также всегда присутствует требование к высокому уровню здоровья и общей работоспособности. При этом следует помнить, что даже достаточно высокая общая физическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в конкретной спортивной дисциплине или в различных видах профессионального труда. А это значит, что в одних случаях требуется повышенное развитие выносливости, в других силы и, т.е. необходима специальная подготовка.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 11-18 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 72 часа.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Состав групп – 10 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год - 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка: 2 часа. Занятия проводятся по 1 академическому часу 2 раза в неделю.

Педагогическая целесообразность

Занятия физической культурой способствуют развитию двигательных качеств ребёнка: силы, быстроты, ловкости, координации движений, гибкости, меткости, умению ориентироваться в сложной обстановке, что в свою очередь положительно влияет на развитие костно-связочного аппарата, нервной системы, обмена веществ организма и правильной осанки. Согласно современным научным взглядам на проблему физического воспитания детей и молодежи, происходит процесс переориентации от полученных только знаний и умений к духовному и физическому развитию личности, к её самоопределению в социуме; от усвоения готовых образцов к получению физкультурного образования, именно овладение физической культурой как естественным видом деятельности человека и как результатом физического воспитания детей с мотивацией на выбор физкультурно-спортивной деятельности.

В основу программы дополнительного образования «Общая физическая подготовка» вошли основные разделы программы по физической культуре общеобразовательной школы.

Цель программы:

Содействие всестороннему развитию личности обучающихся посредством освоения ими основ физкультурного образования с общеразвивающей направленностью и укрепление их здоровья.

Задачи:

Программа направлена на решение основных задач физического воспитания:

- формировать у обучающихся целостное представление о духовном и физическом развитии человека в социуме;
- развивать физические качества и способности обучающихся;
- формировать знания о физкультурной деятельности, её культурно-исторических, психолого-педагогических и медико-биологических основах;
- совершенствовать спортивные навыки в базовых двигательных действиях;
- формировать умения интегрированного использования навыков в игровой, соревновательной деятельности и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- способствовать приобретению знаний и умений в выполнении физических упражнений, связанных с укреплением здоровья и профилактикой утомления, коррекцией телосложения и формированием правильной осанки;

- способствовать расширению функциональных возможностей систем организма, повышению его адаптивных свойств посредством направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формировать прикладные умения и навыки для организации физкультурно-досуговой деятельности;

- содействовать воспитанию личностных качеств: силы воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, самостоятельности, чувства ответственности и т.д.;

- прививать организаторские навыки.

Принципы отбора содержания

- принцип единства развития, обучения и воспитания;

- принцип систематичности и последовательности;

- принцип доступности;

- принцип наглядности;

- принцип взаимодействия и сотрудничества;

- принцип комплексного подхода.

Основные формы и методы

Формы занятий:

- Тренировки;
- Эстафеты;
- Соревнования;
- Подвижные игры;
- Показательные выступления.

Методы

- Словесный;
- Наглядный;
- Игровой;
- Практический.

Планируемые результаты

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» обучающиеся **будут:**

• Знать основы спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике, спортивной гимнастике;

• Знать технику безопасности, применяемую в базовых видах спорта;

• Уметь выполнять технику и тактику командных действий;

• Знать правила судейства соревнований в изучаемых видах спорта;

• Уметь выполнять технику приёма, передачи, подачи мяча в

волейболе; технику ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе; технику бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике; технику кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;

- Знать правила здорового образа жизни.

Формы подведения итогов реализации программы

Предметная диагностика проводится в следующих формах:

- Тесты;
- Открытые занятия;
- Защита творческих работ;
- Подвижные игры;
- Соревнования;
- Контрольные упражнения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Форма контроля |
|----------|--|------------------|-----------------------|----------------------|--|
| | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий ОФП. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Правила соревнований по видам спорта. Основы методики обучения упражнениям, входящим в программу | 2 | 2 | - | Предварительный |
| 2 | Легкая атлетика | 24 | 2 | 22 | Текущий контроль, групповая форма контроля |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 | 2 | 22 | Текущий контроль |
| 4 | Спортивные игры | 20 | 2 | 18 | Групповая форма контроля |
| 5 | Контрольные упражнения и спортивные соревнования (олимпиады) | 2 | - | 2 | Итоговая форма контроля |
| | ИТОГО | 72 часа | | | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(72аса, 2 часа в неделю)

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий ОФП. (2 часа).

Теория: инструктаж по технике безопасности на спортивных занятиях; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом. Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления.

Тема 2. Легкая атлетика (24 часа).

Теория: Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Практика:

- Чередование ходьбы и бега.
- Чередование ходьбы и бега.
- Бег на короткие дистанции
- Кроссовый бег в медленном темпе до 800 м.
- Бег на время 60 м или 100 м.
- Кроссовый бег в медленном темпе до 1 км.
- Кроссовый бег в медленном темпе до 1,5 км.
- Кроссовый бег в медленном темпе до 2,0 км.
- Бег 60 м или 100 м.
- Прыжки в длину с места.

Тема 3. Гимнастика с элементами акробатики (24 часа).

Теория: Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.

Практика:

- Акробатические упражнения. Опорный прыжок.
- Упражнения на перекладине, брусках. Вольные упражнения.
- Упражнения на перекладине, брусках. Вольные упражнения.
- Упражнения на перекладине, брусках. Вольные упражнения.
- Упражнения в равновесии. Общеразвивающие упражнения со снарядами.
- Упражнения в равновесии. Общеразвивающие упражнения со снарядами. 63 Упражнения в равновесии. Общеразвивающие упражнения со снарядами.
- Круговая тренировка: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка.
- Круговая тренировка: упражнения в равновесии, опорный прыжок, акробатическая дорожка.
- Упражнения на гибкость. Вольные упражнения.
- Круговая тренировка: перекладина, брусья, опорный прыжок, акробатическая дорожка.

- Круговая тренировка: упражнения в равновесии, опорный прыжок, акробатическая дорожка.
- Упражнения на гибкость. Вольные упражнения.
- Круговая тренировка: упражнения в равновесии, опорный прыжок, акробатическая дорожка.
- Сдача контрольных упражнений.

Тема 4. Спортивные игры (20 часов).

Теория: Правила техники безопасности при проведении спортивных игр.

Практика:

- Футбол
- Волейбол
- Баскетбол

Тема 5. Контрольные упражнения и спортивные соревнования (олимпиады).

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (с 01.09.2020 года по 31.05.2021 года)

| Наименование периода | I учебный период | II учебный период | III учебный период | IV учебный период | Продолжительность учебного года |
|-----------------------|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| Количество недель | Девять недель (1-9-я неделя) | Восемь недель (10-18-я неделя) | Десять недель (18 – 28 неделя) | Восемь недель (29-36-я неделя) | 36 недель |
| Даты учебного периода | 01.09.20 - 01.11.20 | 02.11.20 - 27.12.20 | 11.01.21 - 31.03.21 | 01.04.21 – 31.05.21 | 01.09.2020 31.05.2021 |

Зимние каникулы 28.12.20 - 10.01.21

Праздничные дни: 04.11.2020, 01-08.01.2021, 23.02.2021, 08.03.2021, 01,02,09.05.2021

Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и

дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для успешной реализации данной программы необходима материально-техническая база:

- Проветриваемый с хорошим освещением зал, оборудованный зеркалами;
- Для музыкального сопровождения занятий необходим музыкальный центр, колонки.
- Для более полноценного восприятия воспитанниками изучаемого материала необходим мультимедийный проектор, микрофон, помещение для занятий должно быть достаточно просторным;
- Для быстрого реагирования педагогом на все новинки в области современной хореографии и музыки необходим Интернет.
- Мат
- Утяжелители
- Гантели
- Скакалка
- Обруч гимнастический
- Гантели
- Мяч медицинбол
- Утяжелители
- Гимнастический мостик

Форма одежды:

Одежда обучающихся должна быть удобной, не стесняющей движений.

Обувь для занятий необходима легкая, без толстой подошвы и высоких каблуков.

Методическое обеспечение

| № | Тема | Форма занятий | Приемы и методы | Дидактические материалы | Техническое оснащение, оборудование | Форма подведения итогов |
|----|---|---------------|------------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------|
| 1. | Теоретическая подготовка Вводное занятие | Лекция-беседа | Иллюстративно-объяснительные | Инструктаж по технике безопасности; | Зал со стульями, видеопроектор ноутбук, экран | Собеседование |
| | Гигиена, | Лекция- | Иллюстратив | Литература | видеопроекто | Дискуссии |

| | режим дня и питание | беседа | но-объяснительные | по питанию | р ноутбук, экран | я |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 2. | Общая физическая подготовка (ОФП): строевые упражнения; общеразвивающие упр-я; упражнения из других видов спорта | Учебно-тренировочное комплексное, игровое занятие | Голосовые сигналы (счёт, подсказки), вербальные команды, показ упражнений | Методические пособия по физической культуре | Спортивный зал с инвентарём: гантели, мячи, скакалки, коврики. | Укрепление здоровья и активный образ жизни |
| 3. | Специальная физическая подготовка (СФП): классическая аэробика; танцевальная аэробика; хореография; упр-я для увеличения амплитуды и гибкости; упр-я на осанку, равновесие и ориентацию в пространстве упр-я для скоростно-силовых качеств | Учебно-тренировочное комплексное, хореографическое занятие | Поточно-фронтальный метод, сочетая одновременный показ упражнений и рассказ и вербальные, невербальные команды. Методы разучивания: сложения и блок-метод. Симметричное обучение | Методические пособия по аэробике, и физической культуре. | Спортивный зал с инвентарём: станки для хореографии, коврики, мячи, палки гимнастические, обручи | Укрепление здоровья и активный образ жизни |
| 4. | Итоговое занятие | Контрольное занятие | Показательный метод | - | Зал для выступлений | Зачёт |

Оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляет собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого

преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

- *оценка «отлично»* - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;

- *оценка «хорошо»*- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

- *оценка «удовлетворительно»* - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающиеся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

- *оценка «неудовлетворительно»*, двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».

Для педагога

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. М., Советский спорт, 2002.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., 1970.
3. Пособие для тренеров детских и юношеских коллективов. М., 1967.
4. Зимкина Н.В. Физиология человека. М., 1970.
5. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. Краткий курс.3-3 изд. М., 1969.
6. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе в соответствии с ФГОС. Волгоград., Учитель, 2014
7. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» М., Просвещение 2009 г.
8. Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» М. Просвещение, 2005 г.
9. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста». М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2002 г.