

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Старый Маклауш
муниципального района Клявлинский Самарской области

Рассмотрено на заседании на педагогическом совете протокол № 4 от 16.03.2021	Утверждаю: И.о. директора ГБОУ СОШ с.Старый Маклауш _____ Н.П.Груздева Приказ от 16.03.2021 № 13/1-од
--	---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности**

«Общефизическая подготовка»

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Срок реализации программы 2 месяца

Разработчик:

Мартышкин А.Н.

учитель физической культуры

с.Старый Маклауш

2021 г.

Пояснительная записка.

1.1 Общие положения.

Крайне низкий уровень физического и психического здоровья детей и молодёжи в стране - одна из важнейших проблем, вызывающих пристальное внимание правительства РФ, педагогов дополнительного образования и родителей занимающихся. В связи с этим является актуальной программа дополнительного образования детей, направленная на организацию их двигательной активности не только в режиме учебного дня, но и вне его, т.е. после уроков. К тому же программа способствует вовлечению в систематические занятия физическими упражнениями возможно большее количество детей, расширению и совершенствованию знаний, умений, моральных и волевых качеств, приобретённых в процессе образовательных занятий физического воспитания, формированию умения и привычки самостоятельно использовать доступные средства физического воспитания в повседневной деятельности подростков с целью полезного проведения свободного времени.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности по ОФП способствует не только процессу воспитания личности, но также решению задачи профессиональной ориентации учащихся. В связи с чем определяются цель и задачи программы. В ходе таких занятий реализуются ценности здорового образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

Актуальность программы состоит в том, что занятия проводятся преимущественно на улице, на свежем воздухе-волшебное средство закаливания.

Направленность программы:

физкультурно-оздоровительная (укрепление физического здоровья детей через внедрение в повседневный быт физкультуры и спорта, освоение упражнений для развития двигательной активности, совершенствование навыков спортивных игр, гимнастики и лыжной подготовки).

1.2 Целевое назначение программы:

разносторонняя физическая подготовленность личности, ведущей здоровый образ жизни, через создание условий для сохранения и укрепления его здоровья средствами физической культуры и спортивных игр, лыжной подготовки, гимнастики и комплексов упражнений на развитие физических качеств.

1.3 Для достижения поставленной цели данная дополнительная образовательная программа решает следующие группы задач:

а) учебные:

- дать воспитанникам знания о взаимосвязи здоровья и физического развития человека, об истории зарождения физического воспитания, о правилах безопасности на занятиях физической культурой
- познакомить воспитанников с комплексом упражнений для развития физических качеств
- изучить правила спортивных и подвижных игр, основные приёмы техники лыжных ходов, спуска и подъёма на склон, выполнения упражнения на гимнастических снарядах

б) развивающие:

- совершенствование быстроты двигательной реакции
- развитие координации и точности движения
- развитие силы и ловкости
- развитие выносливости
- общефизическое развитие
- развитие навыков бесконфликтного общения (во время спортивных игр)

в) воспитательные:

- формирование ценности здоровья и навыков здорового образа жизни
- воспитание морально-волевых качеств личности, чувства коллективизма и товарищества
- внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт

1.4 Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 17 лет. Группа состоит из 15 человек.

1.5 Срок реализации программы и режим занятий

Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся по 2 часа в неделю, т.е. 17 часов. Место занятий - спортзал и спортивная площадка школы. **Форма и методы работы**

В организации учебно-воспитательного процесса по реализации программы используются разнообразные формы работы:

- беседы (по содержанию программы и воспитательные)

- лекции
- комплексные занятия по физической подготовке
- занятия в форме подвижных и спортивных игр, эстафет, лыжных соревнований
- зачёты по технике
- тестирование

Методы обучения

- словесные (беседы, лекции, работа с учебной литературой)
- наглядные (показ упражнений, элементов игры, просмотр спортивных передач, посещение спортивных соревнований на спортивных сооружениях города)
- практические (командные игры, соревнования по отдельным видам спорта, ведение дневника самоконтроля)
- стимулирование и мотивация деятельности (поощрение, порицание, пример и др.)

1.6 Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу обучения учащиеся должны иметь компетентности, состоящие из следующих умений и навыков:

Воспитанники должны знать:

- правила безопасности на занятиях по ОФП
- сведения о здоровье и физическом развитии человека
- профилактику ожирения, приёмы снятия утомления, повышения физической и умственной работоспособности

Воспитанники должны уметь (выполнять):

- комплексы упражнений на развитие физических качеств и малых форм занятий физической культурой, правильно и самостоятельно их составлять
- контролировать правильность выполнения физических упражнений и самостоятельно тестировать физические качества
- планировать режим дня и разрабатывать комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий
- контролировать величину нагрузки по показателям физического развития и частоты сердечных сокращений, тестировать собственное физическое развитие и физическую подготовленность

1.7 Формы подведения итогов реализации программы

Процесс обучения детей по данной программе позволяет им продемонстрировать свои знания, умения и навыки в следующих формах: на контрольных занятиях - зачётах и тестировании физических качеств воспитанников, на спортивных соревнованиях на уровне школы, района, города, на спортивных праздниках.

Учебный план ДОП «Общефизическая подготовка»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Спортивные игры (Баскетбол, мини футбол, волейбол)	17	2	15
ИТОГО		17	2	15

1. Модуль «Спортивные игры»

Реализация этого модуля направлена на развитие и совершенствование физических качеств, приобретения простейших навыков техники и тактики в игровых видах спорта таких как мини- футбол, баскетбол, волейбол. Модель разработана с учетом лично- ориентированного подхода и составлен так , чтобы каждый ребенок имел возможность свободно выбрать конкретный объем работы, наиболее интересный и приемлемый для него.

Цель модуля: создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечение их к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий спортивными играми.

Задачи модуля:

- 1.Укрепление здоровья;
- 2.Улучшение физического развития;
- 3.Приобретение разносторонней физической подготовленности;
- 4.Привитие стойкого интереса к занятиям спортом, а также коллективизма и взаимовыручки.

Учебно – тематический план модуля « Спортивные игры».

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	Теория	практика	
1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм (мини- футболу)	5	1	4	Беседа, тестирование.

	<p>Различные передачи мяча;- ногой, головой, туловищем. Отбор мяча.</p> <p>Учебная игра в мини- футбол (4+1)(5+1)</p> <p>Техника игры вратаря, нападающего, защитника.</p> <p>Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи:</p> <p>выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.</p> <p>Упражнения для развития ловкости:</p> <p>одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.</p> <p>Упражнения для развития быстроты:</p> <p>подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды:бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.</p>				<p>Наблюдение</p> <p>Выполнение Контрольных нормативов. наблюдение</p>
4	<p>Спортигры « Баскетбол»</p> <p>Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Ведения мяча по прямой, змейкой, спиной вперед.</p> <p>Передача мяча от груди, от пола, в прыжке, в движении.</p> <p>Зонная защита, Обводка защитника.</p>	6	1	5	<p>Наблюдение</p> <p>Сдача норм ГТО</p> <p>соревнование</p>

<p>Двойной шаг.</p> <p>Учебная игра в «Стритбол»</p> <p>Упражнения для развития быстроты:</p> <p>подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды бега на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.</p> <p style="text-align: center;">Спортигры «Волейбол»</p> <p>Верхние передачи мяча в волейболе,</p> <p>Нижний прием мяча, стойка волейболиста.</p> <p>Учебно-тренировочная игра в волейбол.</p> <p>Подача мяча (нижняя прямая подача, Нижняя боковая подача)</p> <p>Верхняя прямая подача.</p> <p>Атакующий удар.</p> <p>Упражнения на гибкость:</p> <p>одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад</p>	6	1	5	<p>Наблюдение</p> <p>Тестирование</p> <p>Демонстрация техники</p>
Итого:	17	3	14	

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

4. Методическое обеспечение образовательной программы

4.1 Кадровое

Педагог имеет высшее образование

4.2 Материально-техническое оснащение

- спортивный зал
- спортплощадка школы и территория вокруг школьного здания (для проведения эстафет, легкоатлетических и лыжных кроссов)
- спортивный инвентарь: баскетбольные мячи - 10, футбольные мячи - 5, волейбольные мячи - 10, канат - 1, маты - 10, конь - 1, лыжи - 15, скакалки - 20

4.3 Дидактическое обеспечение программы

- учебная и популярная литература по темам «ОФП», «Подвижные игры», «Спортивные игры с мячом», «Здоровье и физическое развитие человека», «Профилактика вредных привычек»
- учебные нормативы по физической подготовке
- правила техники безопасности на занятиях по общей физической подготовке
- комплексы упражнений на развитие двигательной активности, физических качеств, по профилактике ожирения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:

В. И. Лях

А. А. Зданевич - учебник

Уроки физкультуры 1-9 класс. М. Просвещение 2012г.

Твой Олимпийский учебник. М. «Советский спорт» 2010г.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа направлена на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважению к Отечеству;
- усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению;

- формирование целостного мировоззрения, осознанного и уважительного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья;
- владение знаниями по организации и проведению занятий, в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения в процессе занятий физическими упражнениями;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях;
- овладение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня;
- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение и благоустраивать места стоянок;
- соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение;
- формирование культуры движения, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем, а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми физкультурно-оздоровительной деятельности, излагать их содержание;
- уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решение

В области физической культуры:

Владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта, в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки), после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину, с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание», проплыть 50 метров
- метание на дальность и меткость
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов, опорные прыжки через козла в длину и ширину, комбинацию движений с одним из предметов, кувырки вперёд и назад, в стойку на голове и руках, мост
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам)
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдать правила самоконтроля и техники безопасности во время выполнения упражнений

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности
- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей
- умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения

- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятие решения
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками
- умение работать индивидуально и в группах, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и саморегуляции человека
- понятие физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих
- проявление уважительного отношения к окружающим, терпимости, толерантности при совместной деятельности

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья, и их опасных последствий
- понимание культуры движения человека
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения

В области физической культуры:

- владение умениями двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, величиной физических нагрузок

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных и систематических занятий с различной функциональной направленностью
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, формирование умений вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:

В. И. ЛяхА. А. Зданевич - учебник

Уроки физкультуры 1-9 класс. М. Просвещение 2012г.

Твой Олимпийский учебник. М. «Советский спорт» 2010г

Литература

1. Лыжные гонки. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. - М.: Просвещение, 2017 г.
2. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. - М.: Владос-Пресс, 20011 г.
3. Оцев В.В. Программы для внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1986 г.
4. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. - М.: Спорт Академ Пресс, 2001 г.

5. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника (Учебно-практическое пособие). - М.: Физкультура и спорт, 2010

1. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Модуль	Наименование тем	Кол- часов	Дата Пров.
	Спорт-игры «Баскетбол»	Стойка игрока. Передвижение приставными шагами. Ведение мяча по прямой, змейкой.		
1		Учебная игра 4х4, Подвижные игры.	1	
2-3		Передача мяча в парах от груди, от пола.	2	
4-5		Выбивание мяча. Игра «Борьба за мяч».	2	
6		Двухшаговой бросок в кольцо после ведения. Ловля мяча от шита.	1	
7	Спорт. Игры Волей-Бол.	Стойка и передвижения волейболиста	1	
8		Верхние передачи мяча в волейболе.	1	
9		Нижняя передача мяча.	1	
10		Учебно- тренировочная игра 6х6.	1	
11		Верхняя прямая подача.	1	
12	теория	Правила проведения и организация соревнований по спортивным играм (мини-футбол, волейбол, баскетбол)	1	
13	Спорт. Игры «Мини-футбол	Кроссовая подготовка. Подвижные игры. Игра в мини – футбол.	1	
14		Кроссовая подготовка. Подвижные игры. Спортигры «Волейбол, баскетбол, мини- футбол»	1	
15-17		Подвижные игры на улице. Легкоатлетические упражнения (беговые, прыжковые, метание.)	3	
Итого:			17час.	

