

Муниципальный отдел образования администрации МО «Катангский район»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Дополнительного образования
Катангский Центр дополнительного образования

Принята на заседании
Методического совета



Е.Г. Лыпко

Протокол № 8 от «23» мая 2023года

Приказ № 37 о/д от «23» мая 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 учебный год

количество часов: 72 часа

Составитель: Новикова Зоя Ивановна,
Педагог дополнительного образования
Место реализации: МБОУ ДО Катангский ЦДО

1.1 Пояснительная записка (общая характеристика программы)

Направленность программы:

по содержанию – физкультурно-спортивная;

по функциональному предназначению – досуговый, учебно-познавательный, общекультурной;

по форме организации – групповой, общедоступный;

по времени реализации – годичной подготовки.

Программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура», авторской программы дополнительного образования Н.Г.Карелиной «Общая физическая подготовка»

Нормативная база программы:

1.Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. №273;

2.Концепция развития дополнительного образования (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р) и план мероприятий по ее реализации на 2015-2020гг.;

3.Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4.Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения от 3 сентября 2019г. №467);

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Актуальность программы:

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Отличительные особенности программы:

В отличие от основной образовательной программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включены занятия и игры, что позволят часть занятий проводить на улице.

Адресат программы: образовательная программа предназначен для обучающихся 11-17 лет.

Объем программы: Общее количество часов - 72 часа.

Группа формируется разновозрастная, разнополая.

Форма обучения и виды занятий: Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра. Виды занятий: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа презентаций, видеозаписей, просмотра соревнований), культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах. Как основные средства обучения в обучающем процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Срок освоения программы: 1 учебный год, 36 недель.

Режим занятий: Занятия проходят один раз в неделю по 2 часа, очно.

1.2. Цель и задачи программы

Цели программы:

- укрепление здоровья обучающихся.
- развитие знаний, двигательных умений и навыков.
- повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей.
- формирование стремления к здоровому образу жизни.

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома, техникой безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план:

№ п/п	Раздел	часов всего	теоретич. занятия	практич. занятия
Общая физическая подготовка				
1.	Теоретические сведения	6	6	
2.	Физическая подготовка (на основе лёгкой атлетики).	23	1	22
3.	Техническая подготовка (на основе лёгкой атлетики).	15	1	14
4.	Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, теннис).	28	4	24
ИТОГО:		72	12	60

Содержание учебно-тематического плана:

Раздел 1. Теоретический

Тема 1. Основы знаний. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России и Иркутской области. Характеристика двигательных качеств. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Знание процессов происходящих в организме под влиянием физических упражнений. Самоконтроль.

Раздел 2. Физическая подготовка (на основе лёгкой атлетики)

Тема 1. Упражнения для развития выносливости. Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км, бег с препятствиями, эстафеты, гонки на велосипеде. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, прыжки в длину и в высоту, упражнения с тренажёрами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями.

Тема 2. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки через препятствия, упражнения на пресс, игры и эстафеты с элементами прыжков.

Тема 3. Упражнения для развития скоростных способностей:

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

Тема 4. Упражнения для развития гибкости:

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Спортивная эстафета с привлечением родителей. Работа над проектом.

Раздел 3. Техническая подготовка (на основе лёгкой атлетики)

Тема 1. Техника спринтерского бега. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; бег с ускорением до 30 м; бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; бег на 30 метров на результат.

Тема 2. Техника бега на длинные дистанции. Бег в чередовании медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа. Бег по местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время. Проведение кросса.

Тема 3. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину через натянутую резинку. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат.

Тема 4. Техника поднимания туловища из положения лёжа. Поднимание туловища с выпрямленными ногами. Поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях. Поднимание туловища на скорость. Поднимание туловища на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.

Тема 5. Техника наклона туловища из положения сидя на полу. Наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях. Наклоны туловища вперёд, из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами. Наклоны в парах с помощью партнёра. Наклон туловища назад стоя у спины к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны. Наклоны туловища из положения сидя на полу (на результат).

Тема 6. Техника прыжка в высоту с разбега. Подбор расстояния для разбега, техника толчка при подъеме в высоту, приземление после толчка.

Раздел 4. Спортивные игры

Тема 1. Баскетбол: Техника безопасности. Правила игры в баскетбол. Стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; учебная игра.

Тема 2. Футбол: Техника безопасности. Правила игры в футбол. Удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема;

остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; учебная игра.

Тема 3. Волейбол: Техника безопасности. Правила игры в волейбол. Стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра. Соревнование по волейболу с привлечением родителей.

Тема 4. Теннис: Техника безопасности. Правила игры в теннис. Стойка игрока, прием и передача теннисного шарика, удары по теннисному шарику сверху, снизу, сбоку, подача мяча разными способами, учебная игра. Теннисный турнир.

1.4. Планируемые результаты

*В результате освоения программы обучающийся будет **знать**:*

- историю развития спорта и олимпийских игр в России и в Иркутской области;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.
- оказание первой помощи при травмах;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

уметь:

- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики.
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости.
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- владеть техникой перемещений во время игры.
- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом.
- использовать различные тактические действия.

Личностное развитие обучающегося:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Способы проверки результатов освоения программы

- педагогические наблюдения;

- анализ результатов тестирования, зачетов;
- участие обучающихся в соревнованиях, турнирах, мероприятиях;
- анализ активности на занятиях;
- ведение журнала учета посещаемости занятий.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график:

1 учебный год, 36 учебных недель, 1 день в неделю по 2 часа по расписанию, 36 дней, 72 часа.

2.2. Условия реализации программы:

МКОУ СОШ с. Непа располагает необходимой материально-технической базой для проведения всех видов занятий, предусмотренных учебным планом.

Реализация программы обеспечена наличием учебных кабинетов, оборудованных средствами мультимедийного обучения для демонстрации презентационного материала. Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Для реализации программы используются:

- спортивная форма и обувь на каждого занимающегося;
- спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса, футбольные ворота; стойки для взятия высоты.
- физкультурный зал (деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, достаточное количество спортивного оборудования);
- оборудованная спортивная площадка на улице.

2.3. Форма аттестации:

В ходе любой формы аттестации предусматривает безотметочный вариант - зачет, незачет, обязательное выполнение контрольных упражнений, участие в спортивных соревнованиях.

2.4. Оценочные материалы:

Критериями оценки выступают качественные и количественные показатели, контрольные тесты и испытания. Соревновательная деятельность, контроль достижений обучающихся базируется на результатах, показанных в соревнованиях. При оценке достижений обучающихся следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии физических способностей.

2.5. Методические материалы: нормативы физической подготовленности соответственно медицинским и возрастным показателям, тренировочные упражнения, игровые технологии.

3. Список литературы для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
2. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт»,2010 г.
3. Г.В.Барчукова Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
- 4.Б.Р. Голощапов История физической культуры. – М.,2009
5. Учебное пособие «Твой олимпийский учебник» М.: «Издательство «Спорт»
- 6.Журнал «Здоровье школьника» Главный редактор А. Виноградова. М.: Издательство: ООО «МЦФЭР»

Список литературы для детей и родителей:

1. Детские журналы «Юниор спорт», «Трамплин», «Физическая культура», «Спортивный марафон».