

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей»
Дальнереченского городского округа

Утверждаю
Директор МБОУ «Лицей»


В.Н. Жарченко
«21» 09 2021г



ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

(стартовый уровень)

физкультурно - спортивной направленности

Возраст учащихся: 9-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Азьмука В.А
Учитель физической культуры

Дальнереченск
2021г

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность и новизна программы

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность.

Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 4 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Особенности организации образовательной деятельности

Группы формируются из обучающихся одного возраста, годных по состоянию здоровья.

Обучение начинается с начала сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Адресат программы

Обучающиеся 9-17 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений.

Количество обучающихся в группе 30 человек.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения (30 часов), из расчёта 1 час в неделю и включает в себя 32 учебные недели.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи программы:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.
- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

1.3 Содержание программы

Учебный план

Учебно-тематический план 2021/2022 учебный год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1.	Техника безопасности	1	1	0	наблюдение
2	Легкая атлетика	4	1	4	соревнования
3	Общая физическая подготовка	4	1	4	соревнования
4	Специальная подготовка	4	0	4	соревнования
5	Гимнастика с элементами акробатики	6	1	5	наблюдение
6	Подвижные игры	6	0	4	соревнования
7	Спортивные игры	4	1	3	соревнования
8	тестовые испытания	1	0	1	соревнования
Итого		30	5	25	

Содержание учебного плана

Тема 1. Техника безопасности.

Теория: Инструктаж техники безопасности при проведении секционных занятий.

Тема 2. Легкая атлетика

Теория: Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.

Практика: бег на короткие и длинные дистанции, кроссовая подготовка, прыжковые упражнения, метание мяча на дальность и в цель.

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Тема 4. Специальная подготовка

Тема 5. Гимнастика с Элементами акробатики

Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Тема 6. Подвижные игры

Теория: Правила игры.

Практика: “Мяч соседу”, “Два мороза”, “Метко в цель”,

“Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”,

“Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Тема 7. Спортивные игры

Теория: Правила игры. Техника передвижения, техника защиты и нападения.

Практика: Баскетбол, волейбол, футбол.

Тема 8. Контрольные испытания.

1.1. Планируемые результаты

знать:

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- основные правила подвижных и спортивных игр;
- правила соревнований по легкой атлетике;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять бег на короткие и длинные дистанции на время;
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять кросс без учета времени;
- выполнять поднимание туловища за 30 сек;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять базовые элементы спортивных игр.

Метапредметные и личностные результаты

В процессе обучения у детей формируются:

- ответственное отношение к режиму учебно-тренировочных занятий;
- умение видеть и исправить ошибки при выполнении упражнений;
- устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- умение корректировать свои действия в зависимости от ситуации на площадке;

Коммуникативные навыки:

- уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, способностям, возможностям
- ценности здорового и безопасного образа жизни;

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал, легкоатлетическая дорожка.
- Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, скакалки, гимнастические скамейки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, футбольные ворота, гимнастические маты, шведская стенка.

Информационное обеспечение:

- Компьютер, интернет

Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме школьных соревнований. Аттестация подтверждается грамотами за участие в спортивных мероприятиях.

Формы контроля освоения образовательной программы

- Текущий: наблюдение, тестирование.

- Итоговый: соревнования.

Контрольные испытания:

1. Бег 30, 60 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с низкого старта.

2.1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.

Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

2.2. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.

3.1. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.2. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.3. Многоскоки – прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.

4. Кросс 3 км. Бег выполняется в группе без учета времени.

5. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок назад.

6. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.

7. Спортивные игры. Ведение баскетбольного, футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, бросок мяча через сетку.

Контрольные нормативы для обучающихся

№ п/п	Контрольн ые упражнения	Мальчики, девочки		
1	Бег 30м с низкого старта	5,7 6,3	5,5 5,7	5,1 5,3
2	Бег 60 м с низкого старта	10,9 11,2	10,4 10,7	9,8 10,2
3	Прыжок в длину с места (см)	140 130	150 140	170 150
4	Кросс 1,5км	8,20 8,55	8,00 8,29	6,5 7,14
5	Прыжок в длину с разбега	210 190	225 200	285 250
6	Поднятие туловища из положения лежа за 60 с	27 24	32 27	42 36
7	Отжимания	10 5	13 7	22 13

Методические материалы

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- игровой
- объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
- практический (упражнения)
- наглядный (показ видеофильмов);
- репродуктивный (повторение за педагогом);

Педагогические технологии

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

1.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			практ	теор		
1	октябрь	Лекция, беседа	0	1	Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий.	Обсуждение, опрос
2	октябрь	Практическое занятие	1	0	Бег. Старты из различных положений.	Наблюдение
3	октябрь	Практическое занятие, беседа	1	1	Техника безопасности в гимнастике. Способы страховки. Игра Кто быстрее. Акробатические упражнения. Игра Гуси-лебеди	Наблюдение, Обсуждение
4	октябрь	Практическое занятие	1	0	Бег. Упражнения с гимнастическими скамейками. Силовые упражнения.	Наблюдение
5	октябрь	Практическое занятие	1	0	Акробатические упражнения. Игра Метко в цель.	Наблюдение
6	ноябрь	Практическое занятие	1	0	Прыжковые упражнения. Пионербол.	Наблюдение
7	ноябрь	Практическое занятие	1	0	Акробатическая комбинация. Силовая тренировка.	Наблюдение
8	ноябрь	Практическое занятие	1	0	Кросс, многоскоки. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
9	декабрь	Практическое занятие	1	0	Кросс, многоскоки. Силовая тренировка.	Наблюдение
10	декабрь	Практическое занятие	1	0	Бег. Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжковые упражнения.	Наблюдение
11	декабрь	Практическое занятие	1	0	Пионербол. Упражнения с набивными мячами. . Упражнения со скакалками.	Наблюдение
12	декабрь	Практическое занятие	1	0	Кросс. Упражнения с гимнастическими скамейками.	Наблюдение
13	январь	Практическое занятие	1	0	Бег в чередовании с ходьбой Пионербол. Упражнения со скакалками.	Наблюдение
14	январь	Практическое занятие	1	0	Круговая тренировка.	Наблюдение
15	январь	Практическое занятие	1	0	Бег. Эстафеты. Комплекс общеразвивающих упражнений. Круговая тренировка.	Наблюдение
16	январь	Практическое занятие	1	0	Бег на длинные дистанции.	Наблюдение
17	февраль	Практическое занятие	1	0	Бег. Метание теннисного мяча. Низкий, высокий старт.	Наблюдение
18	февраль	Практическое занятие	1	0	Бег. Упражнения на шведской стенке.	Наблюдение
19	февраль	Практическое занятие	1	0	Круговая тренировка с набивными мячами.	Наблюдение
20	февраль	Практическое занятие	1	0	Силовая тренировка.	Наблюдение
21	март	Практическое занятие	1	0	Кросс, многоскоки. Силовая тренировка. Прыжковые упражнения.	Наблюдение
22	март	Практическое занятие	1	0,5	Упражнения с набивными мячами.	Наблюдение

23	март	Практическое занятие	1	0	Пионербол. Упражнения со скакалками.	Наблюдение
24	март	Практическое занятие	1	0	Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафеты. Круговая тренировка.	Наблюдение
25	апрель	Практическое занятие	1	0	Бег на длинные дистанции.	Наблюдение
26	апрель	Практическое занятие	1	0	Бег, комплекс общеразвивающих упражнений. Круговая тренировка.	Наблюдение
27	апрель	Практическое занятие	1	0	Бег, старты из различных положений. Метание теннисного мяча.	Наблюдение
28	май	Практическое занятие	1	0	Прыжок в длину с места, с разбега. Многоскоки	тест
29	май	Практическое занятие	1	0	Кросс 3 км	тест
30	май	Практическое занятие	1	0	Отжимания, подтягивания, пресс.	тест
		ВСЕГО	30			

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Снача норм комплекса ВФСК ГТО	Месяц
1	2-5 ступень	октябрь
2	2-6 ступень	апрель

Список литературы

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273

- Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 г.
2. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 г.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры.
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992г.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 г.
7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
10. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
11. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
12. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
13. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
14. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
15. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
16. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
17. Официальный сайт ВФСК ГТО <https://user.gto.ru>
- 18.Нормативы <https://user.gto.ru/norms>