

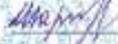
Управление образования администрации Ленинск-Кузнецкого городского округа
муниципальное бюджетное негосударственное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №18»

Принята на заседании
педагогического совета
от 30 августа 2024
Протокол №11

Утверждаю:

Директор МБНОУ

«Гимназия №18»

 И.А.Шарифуллина

Приказ от 02 сентября 2024 № 434



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

Стартовый уровень

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Патраков Владимир Вячеславович,
учитель физической культуры

г. Ленинск-Кузнецкий, 2024

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Раздел 1. Комплекс основных характеристик

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» предназначена для обучения основам физической подготовки, направленная на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или спорта.

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья учащихся, повышении их физической активности и работоспособности. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека. Программа способствует развитию интереса у ребят к здоровому образу жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» была разработана с учётом мнения и интересов каждого учащегося, их возраста, пола, времени года и местных особенностей. Были выбраны актуальные виды спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, позволяет решать задачи физического воспитания учащихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшение состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной деятельности.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся; улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с

требованиями, предъявляемыми к данному виду учебно-методических и программно-методических документов и регламентируется следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями;

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБНОУ "Гимназия № 18".

Цель Программы: развитие мотивации к систематическим занятиям спортом; оздоровление учащихся путём повышения их физической активности; привлечение обучающихся к здоровому образу жизни.

Задачи Программы:

Обучающие

- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формировать знания об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формировать знания о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- воспитывать чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитывать смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости.

Развивающие:

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Программа предназначена для учащихся 12-17 лет. Наполняемость учебной группы в соответствии с СанПиН. Состав группы – постоянный.

Срок реализации программы – 1 год, 34 часа, уровень стартовый.

Режим и периодичность занятий – один раз в неделю по 1 часу в соответствии с расписанием, утвержденным приказом по учреждению.

Форма обучения – очная, групповая.

В период действия ограничительного режима или во время карантина осуществляется организация образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При реализации программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, образовательный процесс может осуществляться в режиме онлайн (интернет уроки, on-lain тестирование, обсуждения и пр.)

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие «Физическая культура и спорт в РФ»	1	1	0	беседа
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	3	1	2	тестирование
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	0	беседа
4	Гимнастика	5	1	4	тренировочные занятия
5	Лёгкая атлетика	5	1	4	выполнение контрольных нормативов
6	Подвижные игры	3	0	3	контрольные игры
7	Волейбол	8	1	7	контрольные игры
8	Баскетбол	7	1	6	контрольные игры
9	Итоговое занятие	1	0	1	контрольное выполнение игровых элементов
ИТОГО:		34	7	27	

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в РФ. (1 час)

Теория. Физическая культура и спорт. Достижения в спорте в РФ. Техника безопасности на занятиях физической культуры.

Контроль: беседа.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. (3 часа)

Теория. Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Правила закаливания.

Практика. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Контроль: тестирование.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (1 час)

Теория. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Контроль: беседа.

4. Гимнастика. (5 часов)

Теория. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

Контроль: тренировочные занятия.

5. Лёгкая атлетика. (5 часов)

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

Контроль: выполнение контрольных нормативов.

6. Подвижные игры. (6 часов)

Практика. «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег по 3 человека», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Прыгуны », «Кружочки », «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

Контроль: контрольные игры.

7. Волейбол. (8 часов)

Теория. Описание игры. История возникновения. Правила игры.

Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

Контроль: контрольные игры.

8. Баскетбол. (7 часов)

Теория. Описание игры. История возникновения. Правила игры.

Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Контроль: контрольные игры.

9. Итоговое занятие. (1 час)

Практика. Контрольное испытание.

Контроль: контрольное выполнение игровых элементов.

Планируемые результаты

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» *учащиеся должны*

знать:

- правила поведения на занятиях ОФП;
- элементарные знания о личной гигиене, режиме дня;
- общие представления о физической культуре, о её значении в жизни человека, о её роли в укреплении здоровья, физического развития и физической подготовленности учащегося;
- что здоровый образ жизни – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов;

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта;
- использовать двигательные действия избранного вида спорта в соревнованиях и организации собственного досуга;
- подбирать и планировать комплекс физических упражнений;
- поддерживать оптимальный уровень индивидуальной активности;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.

Формы аттестации/ контроля

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений обучающихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Формы контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- тренировочные занятия;
- участие в контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 34.

Количество учебных дней – 34.

Календарный учебный график является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка», утверждается приказом по учреждению, составляется для каждой учебной группы.

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка» используются спортивные сооружения Гимназии: площадки для игровые (баскетбол, волейбол), футбольное поле, спортивный зал, тренажёрный зал, лыжная база. Кроме этого, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Спортивный инвентарь: мячи (баскетбольные, волейбольные), спортивная форма, эстафетные палочки, гранаты для метания, брусья, гимнастические маты.

Методическое обеспечение

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности.

Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала);
- беседы;
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования);
- просмотр видеозаписей;
- домашняя самостоятельная работа.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы: словесные: рассказ, беседа, объяснение; наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение; аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов); практические: упражнения; метод игры; методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Оценочные материалы

№	Наименование раздела, тем	Формы контроля	Оценочные материалы
1	Вводное занятие	беседа	Беседа «Физическая культура в

	«Физическая культура и спорт в РФ»		моей жизни»
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	Тестирование	Тест «Самоконтроль при физических занятиях»
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	Беседа	Правила соревнований
4	Гимнастика	Тренировочное занятие	Итоговый протокол
5	Лёгкая атлетика	Контрольные нормативы	Итоговый протокол
6	Подвижные игры	Контрольные игры	Подвижные игры народ Кузбасса
7	Волейбол	Контрольные игры	Первенство по волейболу
8	Баскетбол	Контрольные игры	Первенство по баскетболу
9	Итоговое занятие.	Контрольные испытания	Контрольные игры «О спорт! Ты – мир».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. М.: Феникс. 1999. 136с.
2. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. : Просвещение, 2007. 103с.
3. Сиваков В.И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. 74 с.
4. Чехунова Т.И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой. Томск, 1999. 64с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2000. 244с.

Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. М. : Рипол классик, 2002. 254с.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему. /перевод с нем. Жирновой Ю. М. : Мир книги, 2007. 127с.
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт. М. : АСТ, 2010. 471с.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. М. : ТЦ «Сфера», 2003. 314с.

5. Ежи Талага Энциклопедия физических упражнений. М. : Физкультура и спорт, 1998. 128с.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга Секреты для мальчиков. Киев: Ранок, 2005. 312с.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. М. : Оникс, 2010. 408с.
9. Шалаева Г.П. Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. М. : ЭКСПО. 2004. 478с.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») М. : Феникс, 2001. 247с.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. М. : Физкультура и спорт, 1982. 124с.
3. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. М. : ТЦ «Сфера», 2003. 78с.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма М. : Детство-пресс, 2006. 302с.
5. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. М. : Феникс. 2008. 147с.