
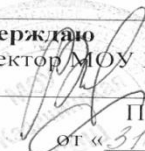


<b>Принята</b> на заседании методического совета Руководитель методического совета  Ведениктова Е.В. Протокол № <u>5</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2019г.	<b>Утверждаю</b> Директор МОУ Казачинская СОШ  Виноградов А.В. Приказ № <u>162/14</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2019г.
---	--

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

**Возраст учащихся: 11-15 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Составитель: Бекас Р.В.,  
учитель физической культуры**

с. Казачинское  
2019г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Закон РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41;
- Организация работы спортивных секций в школе: программы и рекомендации/ авт.- сот. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2014.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

**Актуальность данной программы** связана с развитием и ростом популярности волейбола в нашей стране и определяется спросом со стороны родителей и детей на организованные занятия общей физической подготовки.

Программа рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часов в год. Предполагает теоретические и практические занятия. Составлена для обучающихся 5 -9 классов. Продолжительность занятия 40 минут.

Программа составлена для обучения обучающихся на спортивно – оздоровительном этапе и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- выполнение учебного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- участие в играх (игровая подготовка).

К освоению программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования, физической подготовки и при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий общей физической культуры.

Срок реализации программы - 1 год.

## 2. Цели и задачи

Программа по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно -образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в

мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

### **2. Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

## **3. Планируемые результаты**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### 4. Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий	
2.	Легкая атлетика	12	Сдача контрольных нормативов
3.	Волейбол	24	
4.	баскетбол	24	
5	Гимнастика с элементами акробатики	8	Сдача контрольных нормативов
	Всего	68	

#### 5. Календарный учебный график

№ п/п	Предметные области	Месяц									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	Легкая атлетика	12									
3	Волейбол		12	9	1						
4	баскетбол				13	6	5				
5	Гимнастика с элементами акробатики						7				
Итого часов		8	8	6	8	6	8	6	12	12	

#### 6. Календарно-тематическое планирование

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов
1.(1)	<b>Легкая атлетика</b>	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств.	2
2.(2)	<b>Легкая атлетика</b>	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	2

3.(3)	<b>Легкая атлетика</b>	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	2
4.(4)	<b>Волейбол</b>	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег4*9м.(у)	2
5.(5)	<b>Волейбол</b>	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
6.(6)	<b>Волейбол</b>	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
7.(7)	<b>Волейбол</b>	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	2
8.(8-9)	<b>Волейбол</b>	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	4
9.(10-11)	<b>Волейбол</b>	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	4
10.(12-13)	<b>Волейбол</b>	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	4
11.(14-15)	<b>Волейбол</b>	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	4
12.(16)	<b>Баскетбол</b>	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	4

13.(17)	<b>Баскетбол</b>	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.  Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	4
14.(18)	<b>Баскетбол</b>	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	2
15.(19)	<b>Баскетбол</b>	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	2
16.(20-21)	<b>Баскетбол</b>	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	4
17.(22-23)	<b>Баскетбол</b>	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3*3	4
18.(24-25)	<b>Баскетбол</b>	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	4
19.(26-27)	<b>Баскетбол</b>	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	4
20.(28)	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	2
21.(29)	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Лазанье по канату в три приема.  Упражнения на гимнастической скамейке.  Кувырок вперед в стойку на лопатках (м);  кувырок назад в полушпагат (д) ;  Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д) ;  Упражнения в равновесии (д);  элементы единоборства (м).	2

		Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	
22.(30)	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).  Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)  Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.  Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	2
23.(31)	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).  Преодоление гимнастической полосы препятствий.	2
24.(32)	<b>Легкая атлетика</b>	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	2
25.(33)	<b>Легкая атлетика</b>	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	2
26.(34)	<b>Легкая атлетика</b>	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	2
<b>Всего:</b>			<b>68</b>

## 7. Условия реализации программы

**Материально-техническая база для реализации программы**

**Место проведения:**

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.



## **Инвентарь:**

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты.

Организационно-педагогические условия реализации программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: теоретические и групповые практические занятия, учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, учебно-тренировочные занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

## **8. Оценочные материалы**

### **Оценочные результаты данной программы:**

- промежуточная и итоговая аттестации обучающихся;
- участие и результаты обучающихся в конкурсах, выставках школы, поселка, района.

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения аттестации, учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации учащихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в декабре, итоговая аттестация в конце учебного года по графику.

## **9. Методическое обеспечение образовательной программы**

### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает

теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

## **10. Литература**

1. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2014
2. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов.- М.: Центр инноваций в педагогике, 2012
3. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2014.
4. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2012 (Спорт в рисунках)
5. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2015 (Спорт в рисунках)
6. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2016 (Спорт в рисунках)