

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №1» ГОРОДА СОСНОВОБОРСКА

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
МАОУ «Гимназия №1»
г. Сосновоборска

Протокол №1 от «30» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «Гимназия №1»
г. Сосновоборска

О.Ю. Тощая
Приказ № 147 от «1» сентября 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

««Общая физическая подготовка»»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 15-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Евграфова Светлана Анатольевна

Сосновоборск
2022

Пояснительная записка

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культурой и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Программа занятий по общей физической подготовке составлена на основе материала, который дети изучают на занятиях по физической культуре, и рекомендуется для детей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

В зависимости от программы занятий секции могут состоять только из мальчиков или только из девочек или могут быть смешанными.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Учебный план необходимо составлять, после предварительного изучения занимающихся (во время беседы с учащимися, в процессе медицинского осмотра, по результатам контрольных упражнений).

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию детей на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у детей необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня, питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

В группах дети распределены по возрастным категориям, по физическому развитию. Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Материал распределен от простого к сложному.

При разработке данной программы были учтены нормативно - правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. N 678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

- общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 7. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
 8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
 9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
 10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 11. Устав МАОУ «Гимназия №1» г. Сосновоборска.

Новизна и актуальность

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.

Отличительные особенности программы

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ, способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом.

Адресат программы

Для прохождения программы не требуется предварительная подготовка. Возраст учащихся 15-18 лет. Наполняемость групп: до 25 человек. Группа может состоять из учащихся разных возрастов. Прием детей осуществляется без специальных условий.

Сроки реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 1 год обучения: 36 часов, 1 час в неделю.

Формы обучения

Обучение осуществляется в очной форме.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу.

Формы занятий:

- групповые;
- игровые;
- в парах;
- практические;
- комбинированные;
- соревновательные.

Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

Оздоровительные:

1. укреплять здоровье и закалывать занимающихся;
2. удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
3. укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
4. снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

1. ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
2. формировать правильную осанку;
3. обучать дыхательным упражнениям;
4. изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
5. формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

1. развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

2. совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

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

Таблица 1

Учебный план

№	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1		
2	Основы знаний	3	3		
2.1	Физическая культура и спорт, как основа здорового образа жизни.	2	2		Беседа. Опрос по теоретическим знаниям.
2.2	Гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом	1	1		
3	Общая физическая подготовка	12	2	10	Беседа и опрос по теории. Наблюдение, самоконтроль и самооценка. Тестирование по нормативам общей физической подготовки.
3.1	Строевые и общеразвивающие упражнения	4	1	3	
3.2	Ходьба и беговые упражнения	3	1	2	
3.3	Прыжковые упражнения	3	1	2	
3.4	Метания	2	1	1	
4	Подвижные игры	10	1	9	Беседа и опрос по теории. Наблюдение, самоконтроль и самооценка. Открытые занятия в
4.1	Влияние подвижных игр на развитие основных физических качеств	1	1		
4.2	Разучивание и	9		9	

	выполнение подвижных игр				соревновательной форме.
5	Спортивные игры (волейбол)	10	2	8	
5.1	Понятие игры в волейбол	1	1		Беседа и опрос по теории.
5.2	Основные технические элементы игры в волейбол	9	1	8	Наблюдение, самоконтроль и самооценка. Открытые занятия в соревновательной форме.
	Всего	36	9	27	

Содержание программы

1 раздел. Вводное занятие.

Теория:

- техника безопасности при занятиях физической культурой и различными видами спорта в спортивном зале;
- места занятий физической культурой и спортом.

2 раздел. Основы знаний.

Теория:

- понятие о физической культуре и спорте, понятие здорового образа жизни, двигательный режим дня, самостоятельные занятия физической культурой и спортом;
- личная гигиена, гигиена обуви и одежды, закаливание и его значение для растущего организма ребенка.

3 раздел. Общая физическая подготовка.

Теория: влияние физических упражнений на организм человека.

Практика:

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д., силовые упражнения, упражнения на гибкость, акробатические упражнения, выполнение упражнений по методу круговой тренировки;
- ходьба и медленный бег, бег на короткие дистанции, челночный бег, специальные беговые упражнения;
- прыжки на гимнастической скакалке, прыжки в длину с места, многоскоки;
- метание мяча с места, на дальность, в цель.

4 раздел. Подвижные игры.

Теория: подвижные игры как метод и средство развития основных физических качеств
быстроты, силы, выносливости и ловкости.

Практика:

разучивание и выполнение различных игр, направленных на

- развитие быстроты: «Вызов номеров», «Борьба за мяч», «Охотники и утки»;
- развитие силы: «Вертушка», «Втяни в круг», «Сороконожки»;
- развитие выносливости: «Гонки с выбыванием», «Сумей догнать», «Салки с мячом»;
- развитие ловкости: «Попади в мяч», «Бег командами», «Салки», «Пятнашки».

5 раздел. Спортивные игры (волейбол.)

Теория:

- понятие игры в волейбол;
- основные термины и определения игры в волейбол;
- места занятий, инвентарь, правила игры в волейбол.

Практика:

- перемещения и стойки;
- передачи и прием мяча;
- специальные упражнения с мячом и без мяча.

Планируемые результаты

Предметные результаты

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «общая физическая подготовка»;
- знать гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом;
- знать правила различных подвижных и спортивных игр, в частности «Волейбол».
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, «ОФП», подвижных и спортивных игр;
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- уметь правильно выполнять общеразвивающие физические упражнения;
- уметь организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из вида спорта (волейбол), применять их в игровой деятельности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;

Личностные результаты:

- учиться взаимодействовать с товарищами по команде.
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время занятий и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Метапредметные результаты:

- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха.

Таблица 2

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	06.09.2022	30.05.2023	36	36	36	1 раз по 1 часу	16-26 декабря 17-26 мая

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Требования к помещению для учебных занятий: занятия по программе проводятся в спортивном зале МАОУ «Гимназия №1» г. Сосновоборска, в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14.

Требования к оборудованию и оснащению учебного процесса: для проведения занятий по программе используется стандартное оборудование и

инвентарь, которым оснащен спортивный зал школы, в соответствии с требованиями к организации учебного процесса.

Информационное обеспечение

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru>
2. <http://murmansport.ru>
3. <http://gorsport51.ru>

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования должен владеть необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Формы аттестации и оценочные материалы

Виды контроля используемые в процессе реализации программы.

Текущий контроль в форме бесед, наблюдений, самоконтроля и самооценки;

Промежуточный контроль в форме беседы, опроса по теоретическим знаниям и тестирования по общей физической подготовке;

Итоговый контроль в форме тестирования по общей физической подготовке и открытые занятия в соревновательной форме по подвижным играм и по волейболу.

Формы и критерии оценки учебных результатов программы:

- уровень общей физической подготовки оцениваются по итогам тестирования, в соответствии с нормативами тестирования;
- уровень выполнения технических элементов в подвижных играх и спортивных играх (волейбол) оценивается в соответствии с субъективной экспертной оценкой педагога;
- уровень теоретических знаний оценивается в соответствии с экспертной оценкой педагога.

Формы подведения итогов реализации программы: открытые соревновательные занятия.

Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол:

- Ведение мяча по прямой 15м.
- Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.
- Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца.
- 10бросков за 2 мин.
- Ведение мяча с изменением направления (“змейкой”) 30 м

- Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.
- Броски одной рукой с точек.
- Броски в корзину после ведения.
- Игровая деятельность во время соревнований и игр.

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очный.

Методы обучения:

- практические методы: опыты, упражнения, учебная практика и др.;
- наглядные: иллюстрация, демонстрация, наблюдение и др.;
- словесные: объяснение, рассказ, беседа, инструктаж, лекция, дискуссия и др.;
- работа с книгой: чтение, конспектирование, цитирование, составление плана, реферирование.

Формы организации образовательного процесса: групповая

Формы организации учебного занятия: подвижные игры
самостоятельные занятия физическими упражнениями

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология практической деятельности, технология игровой деятельности, технология развивающего обучения.

Алгоритм учебного занятия:

- 1) организационный этап;
- 2) постановка цели и задач урока; мотивация учебной деятельности учащихся;
- 3) применение знаний и умений в новой ситуации
- 4) разминка;
- 5) основная часть занятия;
- 6) контроль усвоения, обсуждение допущенных ошибок и их коррекция.
- 7) заминка;
- 8) рефлексия (подведение итогов занятия)

Дидактические материалы: плакаты, тесты, схемы, иллюстрации, журналы, таблицы макет площадки с фишками.

Список использованной литературы

Для педагога:

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Рекомендовано главным управлением школ министерства просвещения. Москва Просвещение – 1986 г.
2. Бутин, И.М., Викулов, А.Д. Развитие физических способностей детей/И. М. Бутин, А.Д. Викулов//М.: Владос, 2002 г.
3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка/Ю.И. Гришина// Москва: Феникс, 2010. - 256 с.

4. Губа, В.П. Чесноков, Н.Н. Резервные способности спортсменов/ В.П. Губа, Н.Н. Чесноков// 2008 г.
5. Кабачков, В.А.; Полиевский, С.А. Профессионально - прикладная физическая подготовка/В.А. Кабачков, С.А. Полиевский//М.: Высшая школа - Москва, 2007. - 176 с.
6. Капилевич, Л.В. Физиологические методы контроля в спорте/Л.В. Капилевич// 2009 г.
7. Кириллова, Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей/Ю.А. Кириллова//Санкт-Петербург: Детьсов-Пресс, 2005, 132 стр.
8. Куценко, Т.А. Медянова, Т.Ю. 365 подвижных игр для школьников / Т.А. Куценко, Т. Ю. Медянова// Ростов на Дону, 2005 г.
9. Максимов, Д. В., Селуянов, В. Н., Табаков, С. Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо). Теоретико-практические рекомендации/ Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков// Москва: ТВТ Дивизион, 2011. - 160 с.
10. О'Лири, Пэт. Выживают сильнейшие. Физическая подготовка в практике боевых искусств и единоборств. Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 240 с
11. Селуянов В. Н., Сарсания С. К.. Физическая подготовка футболистов/ В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания// Москва: ТВТ Дивизион, 2006. - 192 с.
12. Шестаков М. П., Назаров А. П., Черенков Д. Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов/М.П. Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р. Черенков// Москва: ТВТ Дивизион, 2009. - 144 с.

Для родителей и обучающихся:

1. Боген М. М., Боген М. В. Ваш ребенок идет в школу. Психологическая и физическая подготовка. Книга для родителей будущего первоклассника/М.М. Боген, М.В. Боген//Москва: Либроком, 2011. - 192 с.
2. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько// Москва: ТВТ Дивизион, 2010. - 224 с.