

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ВЕРХ - ИСЕТСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 168

СОГЛАСОВАНО

Заместителем руководителя

С.В. Кочетковой

Протоколом № 1

«09» сентября 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МАОУ - СОШ № 168

Т.О. Вяткиной



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

«Общесфизическая подготовка»
физкультурно- спортивной направленности

Срок реализации программы - 1 год
Возраст детей - 6,5 - 11 лет

Борис Сергеевич автор-составитель
педагогами дополнительного образования
первой квалификационной категории:
Рефат В.В., Селюнина И.А

г. Екатеринбург, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

| | Наименование | Стр. |
|------|--|-------|
| 1 | Комплекс основных характеристик программы | 3 |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3-4 |
| 1.2. | Цель, задачи программы | 4-5 |
| 1.3. | Содержание программы. Учебный план. | 6 |
| 1.4 | Содержание учебного плана. | 7 |
| 1.5 | Планируемые результаты. | 8 |
| 2. | Комплекс организационно-педагогических условий | 8 |
| 2.1 | Календарный учебный график | 8-11 |
| 2.2. | Условия реализации программы. | 11 |
| 2.3. | Формы аттестации. | 11 |
| 2.4 | Оценочный материал. | 11-12 |
| 2.5 | Методические материалы | 13 |
| 2.6 | Список литературы | 13 |

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с **нормативными документами:**

1.Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).

3.«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014

4.Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242.Методические рекомендации по программам (включая разноуровневые программы).

Направленность программы – физкультурно- спортивная.

Актуальность программы- в формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют дополнительные занятия спортом. Чтобы двигательная активность доставляла ребёнку радость, нужно, чтобы она была организована без напряжения для него. Поэтому она в первую очередь должна быть разнообразной.

Педагогическая целесообразность программы обеспечивает разнообразие физического развития в условиях современной школы? Введением занятий ОФП. Ведь это очень важное и нужное дело, поскольку даже 3 урока физкультуры не компенсируют дефицита нагрузки. Для школы это должно 8 – 12 часов, чтобы удовлетворить биологическую потребность растущего организма в движении. Очень важны эти часы при поступлении детей в школу, так как одним из факторов, препятствующим нормальному протеканию адаптации к новым условиям, является снижение двигательной активности. Несмотря на то, что учащиеся нашей школы во внеурочное время занимаются спортом, в настоящее время в их деятельности преобладает статистический компонент: 70 – 75% дневного времени дети находятся в сидячем положении. Даже младшие школьники проводят не более 20% времени суток в подвижных действиях, хотя их организм более адаптирован к кратковременным динамическим нагрузкам.

Двигательная активность приводит к обогащению организма, мозга кислородом, ускорению процессов восстановления, повышения работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного дня. В игровой деятельности детям приходится быть ведущими, ведомыми, переживать успех, преодолевать неудачи, самоорганизовываться, самоутверждаться.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 6.5-11 лет. Набор детей в группы проводится

без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе 12-15 человек.

Объем освоения программы:

1 год обучения (6.5-11 лет) – 4,5 часа в неделю, 108 часов в год.

Срок реализации программы: 1 года.

Периодичность и продолжительность занятий: 3 раза в неделю, 1 час равен 30 минутам.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

группы формируются из обучающихся одного возраста, состав группы постоянный.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

Как обеспечить разнообразие в условиях современной школы? Введением занятий ОФП. Ведь это очень важное и нужное дело, поскольку даже 3 урока физкультуры не компенсируют дефицита нагрузки. Для школы это должно быть 8 – 12 часов, чтобы удовлетворить биологическую потребность растущего организма в движении. Очень важны эти часы при поступлении детей в школу, так как одним из факторов, препятствующим нормальному протеканию адаптации к новым условиям, является снижение двигательной активности. Несмотря на то, что учащиеся нашей школы во внеурочное время занимаются спортом, в настоящее время в их деятельности преобладает статистический компонент: 70 – 75% дневного времени дети находятся в сидячем положении. Даже младшие школьники проводят не более 20% времени суток в подвижных действиях, хотя их организм более адаптирован к кратковременным динамическим нагрузкам.

Двигательная активность приводит к обогащению организма, мозга кислородом, ускорению процессов восстановления, повышения работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного дня.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. В этой программе учитывается материально – техническое состояние образовательного учреждения и наличие спортивного инвентаря. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

В этой программе учитывается материально – техническое состояние образовательного учреждения и наличие спортивного инвентаря. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

1.2 Цель, задачи программы

Цель программы: содействие всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию организма, развитию физических качеств. приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

Задачи:

образовательные:

- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по ОФП ;
- совершенствование возрастного уровня физической подготовленности;

развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни

оздоровительные:

- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- развитие основных физических качеств;
- укрепление здоровья;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные:

- воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизм

1.3 Содержание программы

Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|------------------------|------------------|----------|------------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | Основы знаний | 5 | 5 | 105 | Опрос, беседа объяснение наблюдение |

| | | | | | |
|--|---|----|----------|------------|------------------------|
| | Лёгкая атлетика | 33 | - | 33 | Контр. норматив |
| | Гимнастика | 24 | 1 | 24 | Контр. норматив |
| | Подвижные и народные игры(включая игры на свежем воздухе) | 17 | 1 | 16 | контр. норматив |
| | Конькобежная подготовка | 10 | 1 | 10 | Контр. норматив |
| | Спортивные игры: Футбол, волейбол, баскетбол, пионербол | 17 | 1 | 117 | УТИ |

1.4 Содержания учебного плана .

Общая физическая подготовка

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. ОФП является фундаментом любого вида спорта.

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 1-6 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.

Освоение плана физической подготовки

- **Практика-** комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость), развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи; легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;

- гимнастические и акробатические упражнения: упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости, упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.; подвижные спортивные игры: “салки”, “попрыгунчики”, “пустое место”, баскетбол без ведения, “перестрелка”, “пионербол” и т.д.; сдача нормативов по физической подготовке.
- Катание на коньках: освоение техники скольжения и равновесия на одном и двух коньках; выполнять повороты переступанием и скрестным шагом; выполнять разгон; играть в подвижные игры и выполнять эстафеты.

1.5 Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

1. Правила, организация и проведение занятий.
2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.
3. Терминологию упражнений.
4. Название снарядов, гимнастических элементов. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков.

Учащиеся должны уметь:

1. Проводить разминку тренировочного занятия.
2. Применять в занятиях все знания полученные ранее
3. Выполнять упражнения и движения разученные на занятиях..
4. Выполнять упражнения против плоскостопия.
5. выполнять комплексы упражнений. Играть в подвижные игры, выполнять строевые упражнения; демонстрировать уровень физической подготовки в соответствии с требованиями программы.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

| № | Дата | Форма занятия | Количество уч. часов | | Тема занятия | Форма контроля |
|---|----------|------------------------------------|----------------------|------|--|----------------|
| | | | практ | теор | | |
| 1 | сентябрь | теория Практическое занятие | - | 1 | Основы знаний -вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в подвижных играх, на занятиях лёгкой атлетики. Здоровье и развитие человека. Тестирование уровня физподготовки | Опрос |
| 2 | сентябрь | Практическое занятие | 3 | | Легкая атлетика, подвижные игры Бег с изменением направления с коротким, средним и длинным шагом | Наблюдение |

| | | | | | |
|----|----------|-----------------------------------|---|---|---|
| 3 | сентябрь | Практическое занятие | 3 | 1 | Разновидности ходьбы. Обычный бег. |
| 4 | сентябрь | Практическое занятие | 3 | | Бег с ускорением, бег 30 м. 60м, бег с преодолением препятствий |
| 5 | сентябрь | Практическое занятие | 2 | | Подвижные игры: «К своим флажкам», «Вызов номера», «Два мороза», «Волк во рву». |
| 6 | сентябрь | Практическое занятие | 2 | | П/и: «Точная передача», «Не давай мяч водящему», «К своим флажкам». Метания мяча в гориз. и верт. цель. |
| 7 | октябрь | Практическое занятие | 3 | | Метание м/мяча из положения стоя грудью в направления метания. |
| 8 | октябрь | Практическое занятие | 3 | | Метание м/мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. |
| 9 | октябрь | Практическое занятие | 3 | | <i>Подвижные игры:</i> «Кто дальше бросит», Прыжки через скакалку. Спринтерский бег. |
| 10 | октябрь | Практическое занятие | 2 | | <i>Подвижные игры:</i> «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», Круговая эстафета эПрыжки в длину с места. |
| 11 | ноябрь | Практическое занятие | 3 | | Прыжки(прыжки на одной ноге, на двух на месте, прыжки с продвижением вперед, прыжок в длину с места) Прыжки в длину с места. |
| 12 | ноябрь | Практическое занятие | 3 | | <i>Подвижные игры:</i> «Пятнашки», «Змейка». Метание мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние |
| 13 | ноябрь | Практическо-теоретическое занятие | 2 | 1 | Основы знаний – вводный инструктаж на занятиях гимнастики. Название снарядов, гимнастических элементов. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. |
| 14 | ноябрь | Практическое занятие | 2 | | Гимнастика с элементами акробатики Строевые упражнения: основная стойка. Выполнение команд ”Становись Равняйсь”, ”Смирно |
| 15 | декабрь | Практическое занятие | 3 | | Строевые упражнения: перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки Повороты направо, налево. |
| 16 | декабрь | Практическое занятие | 3 | | Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из |

| | | | | | |
|----|--------------|-----------------------------------|---|--|---|
| | | | | | упора стоя на коленях. |
| 17 | декабрь | Практическое занятие | 3 | | Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, прыжки с продвижением вперёд, правым, левым боком |
| 18 | декабрь | Практическое занятие | 3 | | Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. |
| 19 | январь | Практическое занятие | 3 | | Акробатические связки. Силовые упражнения Тестирование уровня физподготовки(промежуточный) |
| 20 | январь | Практическо-теоретическое занятие | 3 | | Коньки. Основы знаний. Развитие конькобежного спорта в России. Вводный инструктаж по технике безопасности Техника скольжения по прямой. Равновесие на одной, двух ногах. |
| 21 | февраль | Практическое занятие | 3 | | Спецбеговые упр-я, Игры на свежем воздухе, эстафеты ОРУ на суше в тройках, торможение п/плугом. Спецбеговые упр. Ускорение 5раз по 30м. С/и хоккей |
| 22 | февраль | Практическое занятие | 2 | | Бег 30м, 60м. Длинное катание. Встречные эстафеты. |
| 23 | февраль | Практическое занятие | 2 | | Контрольное катание. Торможение Футбол на снегу. / Спорт игры 1 час/ |
| 24 | Февраль-март | Практическое занятие | 3 | | Лазание по канату с техникой в три и два приёма Упражнения с предметами и без них на развитие гибкости. О.Р.У под музыку. |
| 25 | март | Практическое занятие | 3 | | Ходьба по г/скамейке(наклон 30), прыжки через скакалку. Зачетное занятие. |
| 26 | март | Практическое занятие | 3 | | Подвижные игры и народные игры Подвижные игры: «Русская лапта», «Охотники и утки», «Пятнашки». |
| 27 | март | Практическое занятие | 3 | | Подвижные игры: «Круговая лапта», «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки». |
| 28 | апрель | Практическое занятие | 3 | | Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Точный расчёт», «два Мороза». |
| 29 | апрель | Практическое занятие | 3 | | Народные/и «Горелки», «Казак-разбойники» Весёлые старты. |
| 30 | апрель | Практическое занятие | 3 | | Народные/и «Горелки», «Казак-разбойники» Эстафеты с предметами. |

| | | | | | |
|----|------------|-----------------------------------|---|--|---|
| | | | | | Правила игры. Стойка и передвижение игрока .Ловля и передача мяча. Подача через сетку |
| 31 | апрель | Практическое занятие | 2 | | Подвижные игры: «Лисы и куры», «Зайцы в огороде», «Пятнашки». |
| 32 | Апрель-май | Практическо-теоретическое занятие | 4 | | Спортивные игры: пионербол. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивных игр. |
| 33 | май | Практическое занятие | 4 | | Правила игры. Стойка и передвижение игрока .Ловля и передача мяча. Подача через сетку Учебно -тренировочная игра |
| 34 | май | Практическое занятие | 4 | | Футбол. Ведение мяча по прямой , передача . в парах, тройках |
| 35 | май | Практическое занятие | 4 | | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Игровые действия. Тестирование уровня физподготовки |

2.2. Условия реализации программа

Материально-техническое обеспечение:

- учебный кабинет (спортивные залы);площадки, футбольное поле, каток
- музыкальный центр;
- спортивный инвентарь: мячи разного диаметра, обручи, скакалки, барьеры, коньки, маты, шведские стенки, наглядные пособия. Волейбольные, баскетбольные футбольные мячи. Теннисные ракетки.
- маты, канат, сетка волейбольная;
- гантели (1,2,3,4 кг), гири 16 и 32 кг.

2.3. Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит 3 раза в год в форме: тестирования физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация).

2.4. Оценочные материалы

| № | Физические способности | Контрольное упражнение | Возраст | мальчики | | | девочки | | |
|---|------------------------|------------------------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 7 | 7,5 | 7,3 | 5,6 | 7,6 | 7,5 | 5,8 |
| | | | 8 | 7,1 | 7,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2 | 5,6 |
| | | | 9 | 6,8 | 6,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9 | 5,3 |
| | | | 10 | 6,6 | 6,5 | 5,0 | 6,6 | 6,5 | 5,2 |

| | | | | | | | | | |
|---|-------------------|-------------------------------------|----|------|------|------|------|------|------|
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10м, с | 7 | 11,2 | 10,8 | 11,7 | 11,7 | 11,3 | 10,2 |
| | | | 8 | 10,4 | 10,0 | 11,2 | 11,2 | 10,7 | 9,7 |
| | | | 9 | 10,2 | 9,9 | 10,8 | 10,8 | 10,3 | 9,3 |
| | | | 10 | 9,9 | 9,5 | 10,4 | 10,4 | 10,0 | 9,1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7 | 100 | 115 | 155 | 90 | 110 | 150 |
| | | | 8 | 110 | 125 | 165 | 100 | 125 | 155 |
| | | | 9 | 120 | 130 | 175 | 110 | 135 | 160 |
| | | | 10 | 130 | 140 | 185 | 120 | 140 | 170 |
| 4 | Выносливость | 6 – ти минутный бег, м | 7 | 700 | 900 | 1100 | 500 | 800 | 900 |
| | | | 8 | 750 | 950 | 1150 | 550 | 850 | 950 |
| | | | 9 | 800 | 1000 | 1200 | 600 | 900 | 1000 |
| | | | 10 | 850 | 1050 | 1250 | 650 | 950 | 1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см | 7 | 1 | 3-5 | 9 | 2 | 6-9 | 11,5 |
| | | | 8 | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 6-9 | 12,5 |
| | | | 9 | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 6-9 | 13,0 |
| | | | 10 | 2 | 4-6 | 8,5 | 3 | 7-10 | 14,0 |

Упражнения для развития двигательных качеств

Для развития силы:

- 1.О.Р.У.с предметами
- 2.силовые упражнения с собственной массой
- 3.упражнения с партнёром
- 4.подвижные национальные игры

Скоростно-силовые:

- 1.прыжки через скакалку
- 2.прыжки на одной и двух ногах
- 3.многоскоки
- 4.выпрыгивание из приседа
- 5.тройные и пятерные прыжки с места
- 6.бег с партнёром
- 7.метание набивных мячей
- 8.игровые задания по сигналу
- 9.подвижные и национальные игры

На общую и силовую выносливость:

- 1.кросс
- 2.прыжки со скакалкой 1-2 мин
- 3.серийное выполнение упражнений с умеренной интенсивностью
- 4.круговая тренировка
- 5.спортивные игры
- 6.серийное выполнение силовых упражнений
- 7.вис на согнутых руках
- 8.удержание угла в упоре и виси

На координацию движений:

- 1.метание на точность
- 2.полосы препятствий

- 3.эстафеты
- 4.подвижные и национальные игры

На гибкость:

- 1.пружинящие наклоны из различных и.п.
- 2.повороты и вращения туловища
- 3.акробатические упражнения

2.5 Методические материалы

Методы проведения занятий.

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Формы подведения итогов.

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

В случае наличия нескольких групп в рамках одного учреждения дополнительного образования проводятся соревнования между группами. На первом году обучения основной формой подведения итогов является сдача нормативов, эстафеты. На втором году обучения более используемой формой контроля являются соревнования.

2.6. Список литература

1. - Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2015г.
2. - Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.
3. – О.Чехов «Основы физического развития» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
4. – В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 классы». Москва. Просвещение.2007г.