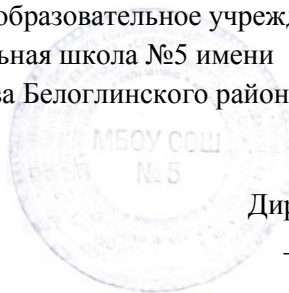


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОГЛИНСКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5 имени  
Сергея Викторовича Молчанова Белоглинского района»

Принята на заседании  
педагогического совета МБОУ СОШ №5  
от 20.05.2022 г.



УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБОУ СОШ №5  
О.Ю. Звягина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**Уровень программы:** базовый  
**Срок реализации программы:** 1 год: 108 часов  
**Возрастная категория:** от 11 до 15 лет  
**Форма обучения:** очная  
**Вид программы:** примерная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
**ID – номер программы в Навигаторе:** 3

Автор-составитель:  
Старокожев Александр Валентинович,  
педагог дополнительного образования

село Белая Глина  
2022 год

## **Содержание программы:**

### **Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты
- 1.4. Содержание программы

### **Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Список литературы

## **1.1. Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, М.Ю. Виленский).

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующей деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

**Направленность** : физкультурно-спортивная

**Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы.**

**Актуальность** данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

**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.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

**Адресат программы.**

Программа рассчитана для учащихся 11-14 лет, заинтересованных в развитии своих физических способностей.

**Уровень программы: ознакомительный.**

**Объем и сроки освоения программы.**

Программа предназначена для работы с учащимися 11-15 лет, общим объёмом 108 часов, рассчитана на 1 учебный год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу, во внеурочное время.

Часовое деление программы проставлено по минимуму: это необходимый минимум часов, которые требуются для ознакомления и привития первых навыков мастерства. Схема программы условна, ежегодно она может корректироваться на конкретную группу обучающихся.

**Форма обучения: очная.**

**Режим занятий:** 3 часа в неделю по 90 мину с перерывом в 15 минут.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Формы организации деятельности обучающихся – групповая.

Методы обучения по способу организации занятия – словесные, наглядные и практические.

Методы обучения по уровню деятельности детей – объяснительно-иллюстративные, репродуктивные.

Типы занятий – комбинированные, теоретические, практические.

## **1.2.Цели и задачи программы**

**Цель программы:** сформировать здоровую физически и духовно личность, которая стремится к успехам.

**Задачи:**

**Личностные:**

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

**Предметные:**

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.:
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

### **Метапредметные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **1.3. Планируемые результаты.**

В процессе занятий по программе обучающийся должен овладеть следующими **предметными результатами**:

--овладеть системой знаний о физическом совершенстве человека, основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;

--уметь использовать знания в соревновательной деятельности;

--уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий;

--уметь оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

--уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

**Метапредметные результаты:** должны быть развиты основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость.

**личностные результаты:** способность к саморазвитию и самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы, связанные со здоровым образом жизни.

### **1.4. Содержание программы.**

Курс представляет собой совокупность игр и упражнений тренировочного характера, которые направлены на развитие физических качеств учащегося: ловкость, сила, выносливость, стремление к победе. В ходе курса изучаются: физическая культура (основные понятия), физическое

развитие человека, физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств, организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств; техническая подготовка, техника движений и её основные показатели, всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности(в процессе занятий)**

Организация и проведение самостоятельных занятий ОФП. Подготовка к занятиям.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий ОФП.

Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

**Физическое совершенствование**

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры:

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Гандбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.



## Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
1	Травматизм в спорте, причины. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-	беседа, инструктаж
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>51</b>	<b>2</b>	<b>98</b>	
1	Строевые упражнения.	2	-	2	выполнение упражнений
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	12	-	12	выполнение упражнений
3	Дыхательная гимнастика.	1	-	1	выполнение упражнений
4	Корректирующая гимнастика.	10	-	10	выполнение упражнений
5	Оздоровительная гимнастика.	11	1	10	выполнение упражнений
6	Оздоровительный бег.	10	-	10	выполнение контрольных упражнений
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	5	1	5	выполнение контрольных упражнений
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>47</b>	
1	Основы видов спорта.	8	1	7	беседа, выполнение тестов
2	Подвижные игры.	14	-	14	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	3	1	3	выполнение упражнений
4	Спортивные игры.	13	1	13	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
5	Соревнования и конкурсы	5	-	5	праздники

					«Здоровья»
6	Двухсторонние игры	4	1	3	выполнение контрольных упражнений
<b>IV</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	выполнение контрольных упражнений и тестов
<b>V</b>	<b>Итого часов</b>	<b>108</b>	<b>7</b>	101	

## Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/ п	Дата		Тема занятия	Количе ство часов	Время провед ения	Форма занятия	Место провед ения	Форма контро ля
	Пл ан	Фа кт						
1.			<b>Основы знаний</b>	<b>1</b>				
1. 1.			Травматизм в спорте, причины. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1		групповая	МБОУ СОШ № 5	Выполнение упражнений
2.			<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>51</b>				
2. 1			Строевые упражнения	2		групповая	МБОУ СОШ № 5	Выполнение упражнений
2. 2			Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	12		групповая	МБОУ СОШ № 5	Выполнение упражнений
2. 3			Дыхательная гимнастика	1		групповая	МБОУ СОШ № 5	Выполнение упражнений
2.				10		групповая	МБОУ	Выполн

4			Корригирующая гимнастика				СОШ № 5	ение упражнений
2.5			Оздоровительная гимнастика	11		групповая	МБОУ СОШ № 5	Выполнение упражнений
2.6			Оздоровительный бег	10		групповая	МБОУ СОШ № 5	Выполнение упражнений
2.7			Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	1		групповая	МБОУ СОШ № 5	Выполнение упражнений
3.			<b>Специальная физическая подготовка (СПФ)</b>	<b>50</b>				
3.1.			Основы видов спорта	8		групповая	МБОУ СОШ № 5	Выполнение упражнений
3.2.			Подвижные игры	14		групповая	МБОУ СОШ № 5	
3.3.			Упражнения на гибкость	3		групповая	МБОУ СОШ № 5	Выполнение упражнений
3.4.			Спортивные игры	13		групповая	МБОУ СОШ № 5	выполнение упражнений
3.5.			Соревнования и конкурсы	5		групповая	МБОУ СОШ № 5	Выполнение упражнений

								ений
3. 6.			Двухсторон ние игры	4		групповая	МБОУ СОШ № 5	Выполн ение упражн ений
<b>4</b>			<b>Контрольн ые испытания</b>	<b>6</b>				
4. 1			Итоговая диагностик а	6		индивиду альная	МБОУ СОШ № 5	Итогов ая диагнос тика

## 2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации общеобразовательной общеразвивающей программы необходимо:

Материально-техническое обеспечение:

- помещение для занятий с хорошим освещением (естественным и электрическим светом), оборудованное необходимым инвентарем (мячи, маты, скакалки, тренажеры)
- необходимо наличие научной литературы, диагностических методик.

## 2.3. Формы аттестации.

Форма фиксации результатов реализации программы:

- • копилка творческих работ учащихся в различных видах спорта;
- портфолио достижений каждого учащегося( грамоты, дипломы, благодарственные письма)
- отзывы обучающихся о работе программы

Форма отслеживания результатов усвоения дополнительной образовательной программы предполагает:

- индивидуальное наблюдение — при выполнении практических приемов обучающимися;

- опрос — при проверке усвоение терминологии и определении степени понимания теоретического материала.

Формой подведения итогов являются спортивные достижения учащихся .

#### **2.4. Оценочные материалы**

Методы и формы диагностики могут варьироваться (беседа, тестирование, выполнение упражнений, игра).

#### **2.5. Методические материалы**

Содержание, методы и приемы обучения данной программе направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать спортивный потенциал каждого учащегося..

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия; А также различные методы:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (показ иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ физических упражнений, игра)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный - дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный - одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой - организация работы в группах;
- индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий( игра, соревнования).

## 2.6.Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,2008
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,2012
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2015
4. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,2002
5. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,2012
6. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт, 2015 г.