

**Управление народного образования Администрации Кетовского МО
муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Каширинская средняя общеобразовательная школа им. Белоусова Д.А.»**

Принята (согласована) на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024 г.
протокол №1

Утверждаю:
директор МКОУ «Каширинская СОШ
им. Белоусова Д.А.»
_____ Н.Б. Головизнина



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
«Основы физической подготовки»
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Варлаков И.А.
педагог дополнительного образования

с. Каширино, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Паспорт программы	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы, планируемые результаты	5
1.3. Учебный план	8
1.4. Содержание учебно-тематического плана	8
1.5. Календарно – тематический план	9
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Формы текущего контроля, промежуточной аттестации	14
2.4. Список литературы	15

Паспорт программы

Ф.И.О. автора/составителя	Варлаков Игорь Анатольевич
Учреждение	МКОУ «Каширинская средняя общеобразовательная школа имени Белоусова Д.А.»
Наименование программы	Основы физической подготовки
Детское объединение	учащиеся 5-11 классов
Тип программы	модифицированная
Направленность деятельности	образовательная
Образовательная область	физическая культура
Срок обучения	1 учебный год
Возраст обучающихся	11-18 лет
Метод освоения содержания образования	устный, наглядный
Уровень реализации программы	ознакомительный
Организация деятельности обучающихся	групповая
Продолжительность реализации программы	Долгосрочная
С какого года реализуется программа	2020

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Данная программа секции «Общая физическая подготовка» разработана для реализации в основной школе и рассчитана на возраст 11 – 18 лет (5 – 11 классы). Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение КУ (контрольных упражнений), участие в спортивных соревнованиях различного уровня и сдаче норм ГТО.

Программа разработана на основании:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

- Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);

- Паспорта приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил - СП 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», действующих до 2027 года;

- Устава МКОУ «Каширинская средняя общеобразовательная школа имени Белоусова Д.А.»;

- Положения о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ ДО «Кетовский детско-юношеский центр».

Ключевая педагогическая идея программы в том, что ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для школьника, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

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.

Направленность дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивная.

Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности – комплексная, игровая.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение

осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

Уровень реализации программы – стартовый (начальный, ознакомительный).

Адресат программы – учащиеся 5-11 классов.

Объем программы - программа занятий рассчитана на 68 занятий.

Форма обучения – очная.

Срок освоения программы рассчитан на 1 год занятий. Предполагаемый состав группы — 15-25 человек.

Режим занятий – один раз в неделю по 1 часу 20 минут с перерывом 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы, планируемые результаты:

Цели программы: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи**.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать кружковцев;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить обучающихся 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.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

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

Универсальными компетенциями обучающихся 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 обучающимися 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 обучающимися 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 обучающимися 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.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;
- взаимодействовать с воспитанниками в процессе занятий ОФП.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков (Приложение 1).

1.3. Учебный план

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований.	1	1		
2	Техника безопасности во время занятий ОФП	1	1		
3	Лёгкая атлетика	14		14	
4	Подвижные игры	6		6	
5	Спортивные игры: Футбол Волейбол Баскетбол Настольный теннис	47 10 11 13 13		47 10 11 13 13	
6	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий			
	Итого	68	1	67	

1.4. Содержание учебно-тематического плана

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

1.5.Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во занятий	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля/ промежуточной аттестации
1			1	Техника безопасности во время занятий ОФП. Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годичное, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.		
Лёгкая атлетика						
2			1	Техника безопасности во время занятий л/а. Бег на короткие дистанции.		
3			1	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.		
4			1	Ускорения; бег по повороту; финиш.		
5			1	Бег на время на дистанции 30. 60м.		
6			1	Бег на время на дистанции 100м.		
7			1	Бег по пересечённой местности.		
Футбол						
8			1	Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу с места, с хода.		
9			1	Ведение и обводка. Отбор мяча.		
10			1	Финты. Выбивания.		

11			1	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.		
12			1	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.		
13			1	Соревнования. Тренировочная игра.		
Баскетбол						
14			1	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки. Учебная игра.		
15			1	Ловля и передача мяча. Учебная игра.		
16			1	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками.		
17			1	Броски мяча в кольцо после ведения.		
18			1	Выбивание мяча при ведении и броске.		
19			1	Борьба за мяч, отскочивший от щита.		
20			1	Учебно-тренировочная игра.		
Подвижные игры с мячом						
21			1	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте.		
22			1	Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко.		
23			1	Учебно-тренировочная игра.		
24			1	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.		

Волейбол						
25			1	Техника безопасности во время занятий волейболом. Приём мяча. Передача мяча.		
26			1	Приём мяча. Передача мяча.		
27			1	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.		
28			1	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.		
29			1	Нападающий удар. Блокирование мяча.		
30			1	Нападающий удар. Блокирование мяча.		
31			1	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.		
Баскетбол						
32			1	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы.		
33			1	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.		
34			1	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.		
35			1	Овладение мячом и противодействия. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра.		
36			1	Групповые тактические действия в нападении и защите. Игра.		
37			1	Командные тактические действия в нападении и защите. Игра.		
Подвижные игры с мячом						

38			1	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Перестрелка с 1 мячом.		
39			1	Перестрелка с 2 и 3 мячами.		
Настольный теннис						
40			1	Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.		
41			1	Игра толчком справа и слева.		
42			1	Атакующие удары по диагонали.		
43			1	Атакующие удары по линии.		
44			1	Игра в защите.		
45			1	Выполнение подач разными ударами.		
46			1	Игра в разных направлениях.		
47			1	Игра на счет разученными ударами.		
48			1	Игра с коротких и длинных мячей.		
49			1	Групповые игры.		
50			1	Отработка ударов накатом.		
51			1	Отработка ударов срезкой.		
52			1	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.		
Волейбол						
53			1	Верхние и нижние передачи мяча 2-мя руками. Нападающий удар.		

54			1	Передача мяча у сетки. Нападающий удар.		
55			1	Блокирование мяча. Нападающий удар.		
56			1	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.		
Лёгкая атлетика						
57			1	Бег на короткие дистанции.		
58			1	Бег на короткие дистанции		
59			1	Бег по пересечённой местности.		
60			1	Бег по пересечённой местности.		
61			1	Бег по пересечённой местности.		
62			1	С/и «Лапта». Бег на средние дистанции.		
63			1	С/и «Лапта». Бег на средние дистанции.		
64			1	Тестирование.		
Футбол						
65			1	Удары по мячу. Тренировочная игра.		
66			1	Удары по мячу. Тренировочная игра.		
67			1	Игра вратаря. Игра.		
68			1	План самостоятельных занятий на лето.		

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель.	34 недели
Первое полугодие.	С 01.09.20__ г. по 31.12.20__ г., 17 учебных недель
Выходные дни.	С 01.01.20__ г. по 07.01.20__ г.
Второе полугодие.	С 08.01.20__ г. по 31.05.20__ г., 19 учебных недель
Промежуточная аттестация в конце учебного года (итогового контроля по завершению программы)	май

2.2. Формы текущего контроля, промежуточной аттестации

Освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

2.3. Условия реализации программы

Место проведения:

- Спортивная площадка (футбольное поле, гимнастический городок, беговая дорожка);
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал, тренажерный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

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.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

2.4. Список литературы

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
5. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
8. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
9. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.