

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Белгородской области

Управление образования администрации Вейделевского района

Ровновская основная школа

СОГЛАСОВАНО:

методист

_____  _____ Дедова

В.А.

Приказ №75 от «01» 09.2023

г.

УТВЕРЖДЕНО:

директор

_____  Божко В.А.

Приказ №75 от «01» 09.2023 г.



**Дополнительная
общеобразовательная (общеразвивающая)
рабочая программа**

**Направленность: физкультурно-спортивная
«Общая физическая подготовка»**

Возраст учащихся -11-12 лет

Срок реализации : 1год (68 часа)

Составитель: Бочарова Виктория Николаевна
педагог дополнительного образования

2023-2024 уч.г.

Пояснительная записка

1. Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно- спортивную направленность.

2 Программа составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе исходя из содержания примерной федеральной программы (М.Ю. Виленский), ФГОС по физической культуре,

« Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

3.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.

4. Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке является:

– направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

– объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

– учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определённую логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

– учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащённости, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала та или иная система физических упражнений

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углублённое 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.

5. Адресат программы. Программа рассчитана на 2 часа в неделю, на обучение в течение одного года. Общий объём – 72 часа. Средний возраст учащихся 11-12 лет.

6. Форма обучения- очная

7. Особенности организации образовательного процесса Программа рассчитана на детей от 11 до 12 лет. Группа формируется разновозрастная и разноуровневая с учетом

увлеченности детей, без предварительного отбора по степени подготовленности.

Продолжительность реализации программы - 1 год.

Работа проводится систематически по программе

8. Режим занятий– Общий объём – 72 часа. продолжительность одного занятия 1 час; в неделю - 2 занятия.

9. Уровень реализуемой программы- базовый

2.Цели и задачи программы

Цель: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

В соответствии с целью формируются следующие задачи:

Образовательные:

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

– формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

– формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Воспитательные:

– воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

– воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

– воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

**Содержание программы
Учебный план**

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
I	Основы знаний	4	4	-	
1	Физическая культура и спорт.	1	1	-	беседа, инструктаж
2	Травмы. Оказание первой медицинской помощи.	1	1	-	беседа
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-	беседа, контрольное тестирование
4	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль.	1	1		беседа,
II	Общая физическая подготовка (ОФП)	72	-	72	
1	Строевые упражнения.	12	-	12	выполнение упражнений
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	14	-	14	выполнение упражнений
3	Дыхательная гимнастика.	12	-	12	выполнение упражнений
4	Корригирующая гимнастика.	13	-	13	выполнение упражнений
5	Оздоровительная гимнастика.	10	-	10	выполнение упражнений
6	Оздоровительный бег.	6	-	6	выполнение контрольных упражнений
IV	Контрольные испытания	1	-	1	выполнение контрольных упражнений и тестов
V	Итого часов	72	4	72	

№ п/п	Возраст Наименование	1 год		2 год		3 год		4 год	
		М.	д.	М.	д.	М.	д.	М.	д.
1.	Бег 10 м (сек)			2.8-2.7	3.0-2.8	2.5- 2.1	2.6- 2.2	2.3- 2.0	2.5- 2.1
2.	Бег 30 м (сек)	10.5- 8.5	10.7- 8.7	9.2- 7.9	9.8- 7.3	8.4- 7.6	8.9- 7.7	8.0- 7.4	8.7- 7.8
3.	Челночный бег 3х 10 м(сек)	14.5- 13.5	15.8- 14.7	13.2- 12.2	14.5- 13.2	12.0- 11.2	13.2- 12.2	11.2- 9.9	12.0- 10.5
4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65	70- 100	65-95	85- 105	80- 100	100- 125	95- 120
5.	Прыжки через скакалку(раз)			1-3	2-5	3-15	3-20	7-21	15-45
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головой, 1кг (см)	117- 185	100- 178	187- 270	138- 221	221- 303	156- 256	242- 360	193- 331
7.	Метание прав, мешочка лев. 150гр(м)	2.5- 5.5	2.4- 5.2	3.9- 7.5	3.5- 5.9	4.4- 9.8	3.3- 8.3	6.0- 13.9	5.5- 11.8
		2.0- 4.8	1.8- 3.7	1.8- 3.7	2.5- 4.5	3.2- 5.9	3.0- 5.7	5.0- 10.8	4.6- 8.0
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	5-10	5-10	15-25	15-25	26-40	26-40	45-60	45-60
9.	Отбивание мяча(раз)	5-7	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	10-20	10-20
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами Р,М.	1-1.5	1-1.5	1.5-2.5	1.5-2.5	3.0- 4.0	3.0- 4.0	3.0- 5.0	3.0- 5.0
11.	Статическое равновесие (сек)	10	10	12-20	15-28	25-35	30-40	35-42	45-60
12.	Подъем туловища (раз)			11-17	10-15	12-25	11-20	15-30	14-28
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3	3-6	6-9	4-7	7-10	5-8	8-12
14.	Бег на выносливость (м)	300- 450	200- 350	600- 750	450- 750	680- 1500	650- 1200	900- 2000	700- 1800

15.	Бег на лыжах на выносливость	1000-1500	700-1200	1500-2000	1200-1500	200-2500	500-2000	2000-3000	2000-2500
-----	------------------------------	-----------	----------	-----------	-----------	----------	----------	-----------	-----------

5.4. Методические материалы

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;
- 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).

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей среднего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

.Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Содержание занятий	Дата по плану	Дата по факту
Теория (1ч.)			
1	Беседа: «Физическая культура и спорт».		
Легкая атлетика (16ч)			
2	Бег на короткие дистанции.		
3	Бег на короткие дистанции.		
4	Бег на короткие дистанции.		
5	Бег на короткие дистанции.		
6	Низкий старт, высокий старт.		
7	Старты. Стартовый разгон.		
8	Стартовый разбег.		
9	Стартовый разбег.		
10	Стартовый разбег.		
11	Финиширование.		
12	Бег на средние дистанции.		
13	Бег на средние дистанции.		
14	Бег на средние дистанции		
15	Бег на средние дистанции		
16	Кроссовая подготовка.		
17	Кроссовая подготовка.		
Контрольные испытания (3ч.)			
18	Контрольные испытания.		
19	Контрольные испытания.		

20	Контрольные испытания.		
Легкая атлетика (2ч)			
21	Подготовка к осеннему легкоатлетическому кроссу.		
22	Осенний легкоатлетический кросс.		
Специальная подготовка(3ч.)			
23	Специальная подготовка.		
24	Специальная подготовка		
25	Специальная подготовка		
Общая физическая подготовка.(2ч)			
26	Общая физическая подготовка.		
27	Общая физическая подготовка.		
Баскетбол (16ч.)			
28	Техника безопасности на занятиях баскетболом.		
29	Стойки, передвижения в стойках.		
30	Передачи мяча на месте.		
31	Передачи мяча в движении, со сменой мест.		
32	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		
33	Броски мяча в корзину, с места.		
34	Броски мяча в корзину, в движении.		
35	Броски мяча в корзину, в движении		
36	Броски мяча в корзину, с места.		
37	Броски мяча в корзину, с места.		
38	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		
39	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		
40	Броски мяча в корзину, с места.		
41	Броски мяча в корзину, с места.		
42	Броски мяча в корзину, с места.		
43	Броски мяча в корзину, с места.		
Специальная подготовка(1ч.)			
44	Специальная подготовка.		
Общая физическая подготовка.(1ч.)			
45	Общая физическая подготовка.		
Баскетбол (10ч.)			
46	Броски мяча в корзину, в движении.		
47	Броски мяча в корзину, в движении.		
48	Броски мяча в корзину, в движении.		

49	Финты. Учебная игра.		
50	Психологическая подготовка. Учебная игра.		
51	Подготовка к соревнованиям.		
52	Подготовка к соревнованиям		
53	Подготовка к соревнованиям		
54	Соревнования по баскетболу.		
55	Соревнования по баскетболу.		
Волейбол (17ч.)			
56	Техника безопасности на занятиях волейболом.		
57	Стойки, передвижения в стойках.		
58	Передачи мяча на месте, в движении.		
59	Передачи сверху и снизу двумя руками.		
60	Прием и передача мяча.		
61	Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая).		
62	Учебная игра. Тактические действия.		
63	Учебная игра. Тактические действия.		
64	Учебная игра.		
65	Соревнования по волейболу.		
66	Соревнования по волейболу.		
67	Нижняя прямая подача. Учебная игра.		
68	Нижняя прямая подача.		
Общая физическая подготовка (1ч.)			
69	Общая физическая подготовка.		
Специальная подготовка (2ч.)			
70	ОРУ с мячами. Специальная подготовка.		
71	Специальная подготовка.		
Контрольные испытания(1ч)			
72	Контрольные испытания		

Список литературы

1. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010г.)
3. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)
4. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)
5. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов.-М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.- 304 с.
6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
7. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
8. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
9. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.

