

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ
АДМИНИСТРАЦИИ МАРИ-ТУРЕКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАРИ-ТУРЕКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
от «30» августа 2023г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель образовательной организации

М.Н. Гайнутдинова
(подпись)
Приказ №113 от «30» августа 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)**

ID программы: 5867

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок освоения программы: 1год

Объем часов:34

Разработчик программы: Иштуганов Валерий Алексеевич учитель физкультуры

Мари-Турек
2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Общая характеристика программы /Пояснительная записка

Направленность: физкультурно - спортивная

Программа внеурочной деятельности направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжной подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия проводятся как в спортивном зале, так и на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с 1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.03.2012 г. № 273-ФЗ)

2. Приказ №656 «Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для НОК» (от 6 июля 2021 года)

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.

Отличительные особенности программы

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, 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.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-8 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.

Адресат программы : (10-14 лет)

Срок реализации программы : срок реализации 1 год

Формы обучения

очная

Уровень программы: базовый

Особенности организации образовательного процесса

Особенности учебной деятельности детей определяются их возрастными физиологическими, психологическими и физическими особенностями. В данном возрасте происходит половое созревание. Усиливается деятельность желез внутренней секреции, в частности половых желез. Появляются вторичные половые признаки. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем. Внимание произвольно, избирательно. Подросток может долго сосредотачиваться на интересном материале.

Режим занятий

Возраст детей, на которых рассчитана программа по ОФП 5-9 классы. Режим работы в неделю составляет 0.5 часов, наполняемость учебных групп – 25 человек (на всех этапах обучения в группах ОФП). Всего 17 часов.

1.2 Цели и задачи программы.

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

Задачи:

1.

Обучающие:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2.

Воспитательных:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3.Развивающие:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

1.3 Объем программы : 17 часа 1 год обучения

1.4 Содержание программы:

Теория: 1 занятие

1. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике и спорт играх, базовые понятия физической культуры, история физической культуры.

Легкая атлетика: 4 занятий

1. Овладение техникой метания мяча, развитие выносливости.

2. Развитие быстроты, развитие выносливости.

3. Совершенство метания мяча, бег 1000 метров.

Спортивные игры: 6 занятий

1. Передвижения в площадке, обучение передаче мяча двумя от груди, учебная игра.

2. Ведение мяча , совершенство броска двумя от груди, учебная игра.

3. Стойка волейболиста; техника передвижений. Передача мяча двумя сверху. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств. Игра в пионербол.

Гимнастика: 4 занятий

1. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки: кувырок назад в полушпагат.

2. Акробатическая комбинация , выполняемая на : из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног) поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор в присев, в темпе прыжок в верх с поворотом на 360 . Развитие гибкости.

3. Перекааты, стойка на лопатках. Развитие гибкости.

Лыжная подготовка: 3 занятий

1. Одновременно двухшажный и безшажные хода, прохождение дистанции 1,5 км.

2. Коньковый ход, торможение и повороты плугом, гонки с выбыванием. Прохождение дистанции 2 км.

1.5 Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции 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.

Мета-предметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

— 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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

- представлять занятия в секции 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ОФП

№	Наименование	Количество часов	Формы про-
---	--------------	------------------	------------

п/п	раздела, модуля, темы	Всего	в том числе		межуточной аттестации/текущего контроля
			теоретические занятия	практические занятия	
1	. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике и спорт играх, базовые понятия физической культуры, история физической культуры.	1	1		
2	Овладение техникой метания мяча, развитие выносливости.	3		3	ВК
3	Развитие быстроты, развитие выносливости	3		3	
4	Совершенство метания мяча, бег 1000 метров.	2		2	ВК
5	Передвижения в площадке, обучение передаче мяча двумя от груди, учебная игра.	4		4	ВК
6	. Ведение мяча , совершенство броска двумя от груди, учебная игра.	4		4	ТК
7	Стойка волейболиста; техника передвижений. Передача мяча двумя сверху. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств.	4		4	ТК
8	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки: кувырок назад в полушпагат	3		3	ТК
9	Акробатическая комбинация	3		3	ТК
10	Перекаты, стойка на лопатках. Развитие гибкости	1		1	ИК
11	Одновременно двухшажный и безшажные хода, прохождение дистанции 1,5 км.	3		3	ИК
12	Коньковый ход, торможение и повороты плугом, гонки с выбыванием. Прохождение дистанции 2 км.	3		3	ИК

2.2. Календарный учебный график

№	М	Чи	Время	Форма	Кол	Тема	Место	Фо
---	---	----	-------	-------	-----	------	-------	----

п/п	есяц	сло	проведения занятия	занятия	ичесство часов	занятия	проведения	рм а контро ля
1	С		14.330-15.15	теоретический	1	. Инструктаж по технике безопасности	класс	
2	Н		14.330-15.15	практический	1	Овладение техникой метания мяча, развитие выносливости	стадион	
3	Б		14.330-15.15	практический	1	Овладение техникой метания мяча, развитие выносливости	Стадион	
4	Р		14.330-15.15	практический	1	Овладение техникой метания мяча, развитие выносливости	Стадион	ВК
5	О		14.330-15.15	практический	1	Развитие быстроты, развитие выносливости	Стадион	
6	К		14.330-15.15	практический	1	Развитие быстроты, развитие выносливости	Стадион	
7	Т		14.330-15.15	практический	1	Развитие быстроты, развитие выносливости	Стадион	
8	Я		14.330-15.15	практический	1	Развитие быстроты, развитие выносливости	Стадион	
9	Б		14.330-15.15	практический	1	Передвижения в площадке, обучение передаче мяча двумя от груди, учебная игра	спортзал	
10	Р		14.330-15.15	практический	1	Передвижения в площадке, обучение передаче мяча двумя от груди, учебная игра	Спортзал	
11	Ь		14.330-15.15	практический	1	Передвижения в площадке, обучение передаче мяча двумя от груди, учебная игра	Спортзал	ВК
12	Н		14.330-15.15	практический	1	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки: кувырок назад в полушпагат	Спортзал	
13	О		14.330-15.15	практический	1	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки: кувырок назад в полушпагат	Спортзал	
14	Я		14.330-	практический	1	Мальчики: кувырок	Спортзал	ВК

	Б		15.15	еский		вперед в стойку на лопатках, девочки: кувырок назад в полушпагат	ал	
15			14.330-15.15	практический	1	Акробатическая комбинация	Спортзал	
16			14.330-15.15	практический	1	Акробатическая комбинация	Спортзал	
17	Я Н		14.330-15.15	практический	1	Акробатическая комбинация	Спортзал	ТК
18	В А Р		14.330-15.15	практический	1	Перекаты, стойка на лопатках. Развитие гибкости	Спортзал	
19	Б		14.330-15.15	практический	1	Одновременно двухшажный и безшажные хода, прохождение дистанции 1,5 км.	стадион	
20			14.330-15.15	практический	1	Одновременно двухшажный и безшажные хода, прохождение дистанции 1,5 км.	Стадион	
21	Ф Е В Р А		14.330-15.15	практический	1	Одновременно двухшажный и безшажные хода, прохождение дистанции 1,5 км.	Стадион	ТК
22	Л Б		14.330-15.15	практический	1	Коньковый ход, торможение и повороты плугом, гонки с выбыванием. Прохождение дистанции 2 км.	Стадион	
23			14.330-15.15	практический	1	Коньковый ход, торможение и повороты плугом, гонки с выбыванием. Прохождение дистанции 2 км.	Стадион	
24			14.330-15.15	практический	1	Коньковый ход, торможение и повороты плугом, гонки с выбыванием. Прохождение дистанции 2 км.	Стадион	ТК
25	М А Р		14.330-15.15	практический	1	Ведение мяча, совершенство броска двумя от груди, учебная	спортзал	

	Т					игра.		
26		14.330-15.15	практический	1	Ведение мяча , совершенство броска двумя от груди, учебная игра.	Спортзал		
27		14.330-15.15	практический	1	Ведение мяча , совершенство броска двумя от груди, учебная игра.	Спортзал		
28		14.330-15.15	практический	1	Ведение мяча , совершенство броска двумя от груди, учебная игра.	Спортзал	ИК	
29	А П Р Е Л Ь	14.330-15.15	практический	1	Стойка волейболиста; техника передвижений. Передача мяча двумя сверху. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств	Спортзал		
30		14.330-15.15	практический	1	Стойка волейболиста; техника передвижений. Передача мяча двумя сверху. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств	Спортзал		
31	М А Й	14.330-15.15	практический	1	Стойка волейболиста; техника передвижений. Передача мяча двумя сверху. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств	спортзал		
32		14.330-15.15	практический	1	Стойка волейболиста; техника передвижений. Передача мяча двумя сверху. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств	спортзал	ИК	
33		14.330-15.15	практический	1	Совершенство метания мяча, бег 1000 метров	Стадион		
34		14.330-15.15	практический	1	Совершенство метания мяча, бег 1000 метров	Стадион	ИК	

2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) ОФП по внеурочной деятельности в кадетских классах

2.4. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: Занятия проводятся учителем физической культуры Иштуганов Валерий Алесеевич МБОУ « Мари – Турекская СОШ». Образование высшее педагогическое.

Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации программы: Спортзал, беговая дорожка, спортивная площадка, маты, мячи, лыжи, учебный кабинет, классная доска, столы и стулья для учащихся и педагога, шкафы для хранения дидактических материалов и учебных пособий, компьютер с выходом в Интернет, принтер, бумага.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, журнал посещаемости, материалы анкетирования, тестирования, результаты зачётов и соревнований, грамоты, фото.

Вначале учебного для выявления уровня подготовленности учащихся курс освоению программы проводится начальный контроль(НК). Для определения степени усвоения программы дополнительного образования осуществляются текущий, промежуточный и итоговый контроль. Текущий контроль (ТК) осуществляется в течение всего учебного года, промежуточный контроль (ПК) – после прохождения раздела, итоговый контроль(ИК) – в конце учебного года.

Формы аттестации: анкетирование, тестирование, зачёт, соревнование.

2.6. Оценочные материал

1. входящий контроль:

№	норматив	Оценка 5		Оценка 4		Оценка 3	
		маль	дев	маль	дев	маль	дев
1	Подтягивание перекладине	на8	18	6	14	3	12
2	Поднимание туловища за 3024 секунд		22	22	20	18	16
3	Наклон вперед	12	16	8	12	6	10
4	Челночный бег 4х9	9.8	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8
5	Прыжки в длину с места	180	150	160	140	130	110
6	Бег 1000 метров	4.30	5.00	5.00	5.30	5.30	6.00

2..Ведение и бросок мяча на технику выполнения.

3..Верхний и нижний передачи мяча на технику выполнения.

4. Научится играть в волейбол и баскетбол.

2. Текущий контроль:

№	норматив	Оценка 5		Оценка 4		Оценка 3	
		маль	дев	маль	дев	маль	дев
1	Подтягивание перекладине	на8	18	6	14	3	12
2	Поднимание туловища за 3024 секунд		22	22	20	18	16

3	Наклон вперед	12	16	8	12	6	10
4	Челночный бег 4х9	9.8	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8
5	Прыжки в длину с места	180	150	160	140	130	110
6	Бег 1000 метров	4.30	5.00	5.00	5.30	5.30	6.00

2..Ведение и бросок мяча на технику выполнения.

3..Верхний и нижний передачи мяча на технику выполнения.

4. Научится играть в волейбол и баскетбол.

3. Итоговый контроль

№	норматив	Оценка 5		Оценка 4		Оценка 3	
		маль	дев	маль	дев	маль	дев
1	Подтягивание перекладине	на8	18	6	14	3	12
2	Поднимание туловища за 3024 секунд		22	22	20	18	16
3	Наклон вперед	12	16	8	12	6	10
4	Челночный бег 4х9	9.8	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8
5	Прыжки в длину с места	180	150	160	140	130	110
6	Бег 1000 метров	4.30	5.00	5.00	5.30	5.30	6.00

2..Ведение и бросок мяча на технику выполнения.

3..Верхний и нижний передачи мяча на технику выполнения.

4. Научится играть в волейбол и баскетбол.

2.7. Методические материалы

Образовательный процесс по программе дополнительного образования осуществляется в очной форме через учебное занятие.

Для освоения содержания программы используются репродуктивные и продуктивные методы обучения: словесный,наглядный,практический, объяснительно- иллюстративный,частично-поисковый,проблемный.

Методы воспитания:

- методы формирования сознания личности (рассказ, объяснение и разъяснение, этическая беседа, инструктаж,положительный пример);

- методы организации деятельности информирования опыта общественного поведения личности(упражнение,поручение,воспитывающая ситуация);

- методы стимулирования поведения и деятельности(поощрение,соревнование,игра);

- методы контроля, самоконтроля и самооценки деятельности и поведения(педагогическое наблюдение, опросные методы(беседы,анкетирование),тестирование,анализ результатов деятельности).

Содержание программы предполагает большой спектр возможностей в формах организации образовательного процесса :индивидуальная,индивидуально- групповая и групповая формы работы в рамках одного занятия.

Наиболее продуктивные формы организации учебных занятий: практическое занятие, мастер-класс, игра, соревнование, творческая мастерская.

Выполнение программы предполагает использование современных педагогических технологий: элементов игровых технологий, технологий личностно - ориентированного, развивающего обучения, информационно- коммуникационных и здоровье сберегающих технологий.

Алгоритм учебного занятия:

I этап – организационно-подготовительный (создание благоприятного микроклимата на продуктивную учебную деятельность, активизация внимания учащихся, диагностика усвоенных на предыдущем занятии теоретических знаний и приобретённых практических навыков, сообщение темы и определение цели занятия, мотивация учебной деятельности).

II этап–основной(максимальная активизация познавательной деятельности учащихся на основе теоретического материала, введение пробных практических заданий с объяснением соответствующих правил или обоснованием, самостоятельное выполнение учащимися учебно-тренировочных заданий, обыгрывание ситуаций).

III этап – итоговый (анализ и оценка достижения цели занятия, уровня усвоения теоретических знаний и практических навыков, самооценка учащихся собственной деятельности, оценка сотрудничества, информация о литературе, которую нужно использовать к следующему занятию, определение перспектив следующего занятия).

Учебное занятие в системе дополнительного образования – творческий процесс, поэтому возможна не традиционная структура: изменение традиционной последовательности этапов, оригинальные методики и формы обучения.

Дидактические средства, с помощью которых обеспечивается реализация программы:

- визуальные(печатные текстовые, простые, технические(механические)средства): учебники, энциклопедии, дидактический материал; натуральные объекты, макеты, карты, плакаты; различные виды проекторов, интерактивная доска(слайд-презентации);

2.8. Иные компоненты

2.9. Список литературы

1. И.А. Гуревич. «Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно -игровых заданий». Минск: Выш.шк., 2021г.
2. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» Издательство М: «Просвещение» 2020г.
3. Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 2019г.
5. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста». М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2002г.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 2020.
7. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/ Под ред.– М., 2019