

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

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



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

ID программы 8843

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок освоения программы: 1год

Объем часов:17

Разработчик программы: Васильев Г.Н. учитель физкультуры

п.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 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 насока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног) поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор в присев, в темпе прыжок в верх с поворотом на 360 . Развитие гибкости.
3. Перекаты, 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 соперничества;
- 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

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программы ОФП

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			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.	1		3	ВК
3	Развитие быстроты, развитие выносливости	1		3	
4	Совершенство метания мяча, бег 1000 метров.	2		2	ВК
5	Передвижения в площадке, обучение передаче мяча двумя от груди, учебная игра.	2		4	ВК
6	. Ведение мяча , совершенство броска двумя от груди, учебная игра.	2		4	ВК
7	Стойка волейболиста; техника передвижений. Передача мяча двумя сверху. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств.	2		4	ТК
8	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки: кувырок назад в полушпагат	1		3	ТК
9	Акробатическая комбинация	1		3	ТК
10	Перекаты, стойка на лопатках. Развитие гибкости	1		1	ИК
11	Одновременно двухшажный и безшажные хода, прохождение дистанции 1,5 км.	1		3	ИК
12	Коньковый ход, торможение и повороты плугом, гонки с выбыванием. Прохождение дистанции 2 км.	2		3	К

2.2. Календарный учебный график

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		14.30-15.15	теоритическое	1	. Инструктаж по технике безопасности на уроках	класс	
2			14.30-15.15	практическое	1	Овладение техникой метания мяча, развитие выносливости.	Стадион	
3	октябрь		14.30-15.15	Урок	1	Развитие быстроты, развитие выносливости	Стадион	ВК
4			14.30-15.15	Урок	1	Передвижения в площадке, обучение передаче мяча двумя от груди, учебная игра.	Спортзал	
5	ноябрь		14.30-15.15	Урок	1	Передвижения в площадке, обучение передаче мяча двумя от груди, учебная игра.	Спортзал	ВК
6			14.30-15.15	Урок	1	. Ведение мяча , совершенство броска двумя от груди, учебная игра.	Спортзал	
7	декабрь		14.30-15.15	Урок	1	. Ведение мяча , совершенство броска двумя от груди, учебная игра.	Спортзал	ВК
8			14.30-15.15	Урок	1	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки: кувырок назад в полушпагат	Спортзал	ТК
9	январь		14.30-15.15	Урок	1	Акробатическая комбинация	Спортзал	ТК
10			14.30-15.15	Урок	1	Одновременно двухшажный и безшажные хода, прохождение	Стадион	
11	февраль		14.30-15.15	Урок	1	Одновременно двухшажный и безшажные хода, прохождение	Стадион	ТК
12			14.30-15.15	Урок	1	Коньковый ход, торможение и повороты плугом, гонки с выбыванием. Прохождение дистанции 2 км.	Стадион	

13	м а р т		14.30- 15.15	Урок	1	Коньковый ход, торможение и повороты плугом, гонки с выбыванием. Прохождение дистанции 2 км.	Спортза л	ИК
14	а п р е л ь		14.30- 15.15	Урок	1	Стойка волейболиста; техника передвижений. Передача мяча двумя сверху. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств.	Спортза л	
15			14.30- 15.15	Урок	1	Стойка волейболиста; техника передвижений. Передача мяча двумя сверху. Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств.	Спортза л	ИК
16	м а й		14.30- 15.15	Урок	1	Совершенство метания мяча, бег 1000 метров.	Стадион	
17			14.30- 15.15	урок	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 Васильевым Геннадием Николаевичем 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

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	Оценка5	Оценка 4	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 3
		маль	дев	маль	дев	маль	дев
1	Подтягивание на перекладине	8	18	6	14	3	12
2	Поднимание туловища за 30 секунд	24	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	Оценка5	Оценка 4	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 3
		маль	дев	маль	дев	маль	дев
1	Подтягивание на перекладине	8	18	6	14	3	12
2	Поднимание туловища за 30 секунд	24	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	Оценка5	Оценка 4	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 3
		маль	дев	маль	дев	маль	дев

1	Подтягивание на перекладине	8	18	6	14	3	12
2	Поднимание туловища за 30 секунд	24	22	22	20	18	16
3	Наклон вперед	12	16	8	12	6	10
4	Челночный бег 4x9	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. Научитесь играть в волейбол и баскетбол.

Результативность освоения программы оценивается по двум группам показателей:

- учебным(фиксирующим предметные и обще учебные

знания,умения,навыки,приобретённые учащимся в процессе освоения программы);

- личностным (выражающим изменения личностных качеств учащегося под влиянием занятий в детском объединении).

Технология определения учебных результатов по программе дополнительного образования заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей(теоретическая,практическая подготовка учащегося,обще учебные умения и навыки) оценивается по степени выраженности(отминимальнойдомаксимальнойпо10-балльной шкале).

Развитие личностных качеств учащегося в процессе усвоения программы отслеживается по трём блокам личностных качеств:организационно-волевые,ориентационные,поведенческие качества личности.

Технология определения личностных качеств учащегося заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей(терпение,воля,самоконтроль,самооценка,интерес к занятиям, конфликтность,тип сотрудничества) оценивается по степени выраженности (от минимальной домаксимальнойпо10-балльной шкале).

Методы диагностики, с помощью которых определяется достижение планируемых результатов: собеседование, тестирование, зачёт, контроль

но задание,соревнование,наблюдение,анализ творческих работ,педагогический анализ.

Мониторинг результативности освоения программы дополнительного образования

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

и формирования 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 здоровьесберегающих 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 приобретенных 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 нетрадиционная 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. 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

