

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пролетарская основная общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете № 9
от 24 мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Пролетарская оош»
Т.Д. Балунина
Приказ № _____ от «24» мая 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 4 года
Уровень программы: базовый

Бойкова Алена Валерьевна,
педагог-психолог

г. Бабаево
2023 г

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Направленность Программы - **физкультурно-спортивная.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Данная образовательная программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 года №467 с изменениями и дополнениями);
- Концепция развития дополнительного образования детей в Вологодской области с использованием персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (Постановление Правительства ВО от 15.06.2021 №626);
- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Вологодской области (Приказ Департамента образования ВО от 22.09.2021 № 20-0009/21);
- Программа персонифицированного финансирования дополнительного образования в Бабаевском муниципальном округе на 2023 год (Постановление администрации Бабаевского муниципального округа от 09.01.2023 №1);
- Положение о персонифицированном учете и персонифицированном финансировании дополнительного образования в Бабаевском муниципальном районе (Постановление администрации Бабаевского муниципального района от 13.08.2021 № 237), с изменениями и дополнениями;
- Положение о комиссии по формированию реестров программ дополнительного образования в Бабаевском муниципальном районе (Распоряжение администрации Бабаевского муниципального района от 28.07.2022 №135), с изменениями и дополнениями.

Актуальность и особенность Программы

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для занятий объединения дополнительного образования «Общая физическая подготовка» (далее ОФП) используются спортивные сооружения: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, занятий гимнастикой, лыжная база. Кроме этого, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Начальное изучение проводится при записи на Программу, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому обучающемуся); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся по Программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается **контрольными испытаниями** по теории и практике пройденного материала.

Новизна состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Цель и задачи Программы

Цель Программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи Программы:

Обучающие

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;

- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Развивающие:

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Программа рассчитана на 4 года.

Продолжительность программы – 136 акад. часов.

1 год обучения – 34 часа

2 год обучения – 34 часа

3 год обучения – 34 часа

4 год обучения – 34 часа

Форма обучения – очная.

Уровень программы – базовый.

Программа реализуется на русском языке.

Режим занятий:

Занятия в группе проходят 1 раз в неделю по 1 часу

Продолжительность занятия – 40 минут

Возраст детей: 11-16 лет.

Количество детей в группе: 20-25 чел.

Набор в группу проводится: по желанию.

Учебно - тематический план

1 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Форма аттестации (контроль)
			теория	практика	
1.	Бег на короткие дистанции	8	В процессе обучения	8	
1.1	Техника выполнения высокого старта	2	-	2	Текущая оценка
1.2	Техника выполнения низкого старта	3	-	3	Текущая оценка

1.3	Стартовый разгон и бег по дистанции	3	-	3	Текущая оценка
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	6	В процессе обучения	6	
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	3	-	3	Текущая оценка
2.2	Техника приземления	3	-	3	Текущая оценка
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	6	В процессе обучения	6	
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	2	-	2	Текущая оценка
3.2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	4	-	4	Текущая оценка
4.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7	
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	1	-	1	Текущая оценка
4.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	1	-	1	Текущая оценка
4.3	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	3	-	3	Текущая оценка
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	2	-	2	Текущая оценка
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	7	В процессе обучения	7	
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	6	-	6	Текущая оценка
6	Итоговое занятие	1	-	1	Зачет
	Итого	34		34	

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.**

- история развития легкой атлетики

Практическая часть: Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.**

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.**

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом

Практическая часть: Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- **правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.**

Способы двигательной деятельности

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

Практическая часть:

Игры с бегом: «Волк во рву», « Жмурки», « Ловишки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам» ,«Перемена мест», Иг «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

Учебно - тематический план

2 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации (контроль)
			теория	практика	
1.	Бег на короткие дистанции	8	В процессе обучения	8	
1.1	Техника выполнения низкого старта	2	-	2	Текущая оценка
1.2	Стартовый разгон и бег по дистанции	3	-	3	Текущая оценка

1.3	Техника движения рук в беге	3	-	3	Текущая оценка
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	6	В процессе обучения	6	
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	3	-	3	Текущая оценка
2.2	Техника приземления	3	-	3	Текущая оценка
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	6	В процессе обучения	6	
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту	2	-	2	Текущая оценка
3.2	Техника разбега в сочетании отталкиванием	4	-	4	Текущая оценка
4.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7	
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	1	-	1	Текущая оценка
4.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	1	-	1	Текущая оценка
	Техника выполнения скрестного шага	1	-	1	Текущая оценка
4.3	Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега	2	-	2	Текущая оценка
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8 - 10м.	2	-	2	Текущая оценка
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	7	В процессе обучения	7	Текущая оценка
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	6	-	6	Текущая оценка
6	Итоговое занятие	1	-	1	Зачет
	Итого	34		34	

Содержание 1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- закаливание организма.

Практическая часть: низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

История развития легкой атлетики.

- легкая атлетика - как вид спорта

Практическая часть: прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метательной руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Знамя», « Жмурки», « Ловишки», « Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

Учебно - тематический план

3 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Форма аттестации (контроль)
			теория	практика	
1.	Бег на короткие дистанции	7	В процессе обучения	7	
1.1	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона	3	-	3	Текущая оценка
1.2	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью	4	-	4	Текущая оценка

2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	7	В процессе обучения	7	
2.1	Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега	3	-	3	Текущая оценка
2.2	Ритм последних шагов	4	-	4	Текущая оценка
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	8	В процессе обучения	8	
3.1	Техника разбега в сочетании с отталкиванием	4	-	4	Текущая оценка
3.2	Техника перехода через планку	4	-	4	Текущая оценка
4.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7	
4.1	Техника выполнения скрестного шага	1	-	1	Текущая оценка
4.2	Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов	1	-	1	Текущая оценка
4.3	Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов.	3	-	3	Текущая оценка
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.	2	-	2	Текущая оценка
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	5	В процессе обучения	5	
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	4	-	4	Текущая оценка
6	Итоговое занятие	1	-	1	Зачет
	Итого	34		34	

Содержание 1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике**

Физическая культура человека

- **влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.**

Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега**

История развития легкой атлетики.

- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

Практическая часть: прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

-организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Практическая часть: разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Практическая часть: выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

Учебно - тематический план

4 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации (контроль)
			теория	практика	
1.	Бег на короткие дистанции	7	В процессе обучения	7	
1.1	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	4	-	4	Текущая оценка
	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	3	-	3	Текущая оценка
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	7	В процессе обучения	7	
2.1	Отработка отдельных элементов	2	-	2	Текущая оценка

	прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»				
2.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	2	-	2	Текущая оценка
2.3	Прыжок в длину с полного разбега.	3	-	3	Текущая оценка
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	8	В процессе обучения	8	
3.1	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	2	-	2	Текущая оценка
3.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	3	-	3	Текущая оценка
3.3	Прыжок в высоту с полного разбега.	3		3	Текущая оценка
4.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7	
4.1	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.	2	-	2	Текущая оценка
4.2	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега	3	-	3	Текущая оценка
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16 м.	2	-	2	Текущая оценка
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	5	В процессе обучения	5	
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	5	-	5	Текущая оценка
6	Итоговое занятие	1	-	1	Зачет
	Итого	34		34	

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

История развития легкой атлетики.

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

Практическая часть: прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- здоровье и здоровый образ жизни.

Практическая часть: разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Практическая часть: выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

Ожидаемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны:

знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- способы проведения соревнований;

уметь:

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП;

- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

Методическое обеспечение занятий

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала);
- беседы;
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования);
- просмотр видеозаписей;
- домашняя самостоятельная работа.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;

- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио-и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Формы аттестации и оценочные материалы:

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, технико-тактической подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала,
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей,
- выполнения контрольных упражнений по физической подготовке, для чего организуются соревнования,
- итоговая оценка – зачет.

Кадровое обеспечение:

Реализует данную программу педагог дополнительного образования.

Воспитательный компонент:

Занятия общей физической подготовкой способствуют актуализации потребности обучающихся в хорошем здоровье, физическом благополучии как средствах достижения жизненно важных ценностей. Физическая культура должна стать частью повседневной жизни детей.

В результате реализации данного направления у обучающихся формируются:

- ответственное отношение к своему здоровью, потребность в здоровом образе жизни;
- культура безопасности жизнедеятельности, включающая отрицательное отношение к вредным привычкам;
- мотивация к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, культура здорового питания и трезвости.

Важным фактором эффективности спортивно-оздоровительного воспитания и воспитания здорового образа жизни является создание условий для занятий физической культурой и спортом обучающихся.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- стадион;
- оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания; - бшт
- гимнастические палки; 12шт.
- спортивные гранаты; 10 шт.
- эстафетная палка;
- лыжи, лыжные ботинки, палки; 15 шт.
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;
- таблицы «Техника передвижений игрока»;
- таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»;
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Этапы образовательного процесса	Сроки
1	Комплектование групп	Август-сентябрь
2	Начало учебного года	1 сентября
3	Продолжительность учебного года	34 учебные недели 1 полугодие -16 учебных недель 2 полугодие- 18 учебных недель
4	Периодичность занятий	1 раз в неделю по 2 часа
5	Продолжительность одного занятия	40 минут, в условиях дистанционного обучения 20-25минут.
6	Дополнительные дни отдыха	4-6 ноября 2023 г., 29-31 декабря 2023 г., 1-8 января 2024 г., 23-25 февраля 2024 г., 8-10 марта 2024 г., 28 апреля - 1 мая 2024 г., 9-12 мая 2024 г.
7	Реализация программы	Сентябрь-май (34 часов)
8	Итоговый контроль	май

Список литературы

Для учителей:

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. -М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С.Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
5. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.
6. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.
7. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.
8. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
9. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. -464 с.
10. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с

Для обучающихся:

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. -448 с.
2. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
3. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. -256 с.
4. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
5. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.

