

Управление образования
Администрации муниципального образования Алапаевское
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Голубковская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Степана Устинова»

Принято

На заседании
педагогического совета
Протокол № 2
«14» сентября 2021 г.

Утверждено

Приказом врио директора
МОУ «Голубковская СОШ
имени С. Устинова»



№ 101/17
от «17» сентября 2021 г.
С. Устинова
А.И.Вараксина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общая физическая подготовка»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы — 9 месяцев
Количество часов в год: 35 часов

Автор - составитель:
Устинова Полина Алексеевна, учитель

с. Голубковское
2021 г.

Пояснительная записка

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы. Программа секции ОФП составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей). Основой ОФП является развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, прикладных видов спорта. Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств.

Организационная модель дополнительной, общеобразовательной общеразвивающей программы реализуется на **общекультурном ознакомительном уровне**

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы направлено на гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности обучающихся.

Данная программа разработана на основе нормативных документов:

-Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 08 июня 2015 года).

-Федеральным закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

-Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжения Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. №1726-р).

-Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организаций дополнительного образования детей».

- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- приказом Министерства Просвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Новизна. Удаленность населенного пункта от центров профессионального спортивного образования ставит перед образовательным учреждением задачу формирование спортивных достижений обучающихся с максимально раннего возраста, обеспечивая для всех стартовый уровень и постепенное увеличение уровня спортивных результатов.

Настоящая дополнительная, общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, предназначена для внеурочных форм дополнительных занятий по физическому воспитанию обучающихся общеобразовательного учреждения. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Педагогическая целесообразность: состоит в том, что в процессе ее реализации обучающиеся овладевают знаниями, которые направлены на разрешение проблем взаимоотношений обучающегося с культурными ценностями, осознанием их приоритетности.

Целью программы – формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение обучающихся к регулярным занятиям спортом по отдельным видам деятельности.

Основными задачами программы являются:

Образовательные:

-ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

-изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

-формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

-развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

-совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

-содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

-стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

-формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

-повышать физическую и умственную работоспособность;

-способствовать снижению заболеваемости.

Отличительной особенностью для реализации программы дополнительного образования детей и взрослых спортивно – оздоровительной направленности, является создание максимально комфортных условий, для занятия спортом.

Другой отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного направления является определение ее содержания с учетом интереса детей и запросов родителей, а также направленностью ее на реализацию принципа вариативности. Под вариативностью подразумевается возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психолого - физиологическими особенностями обучающихся. Построение содержания каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, что создает равные условия для всех достижения спортивных результатов.

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Особенности состава обучающихся:

Неоднородный (в состав группы входят обучающиеся разного возраста, пола)

Постоянный (состав группы изменяется незначительно на протяжении года)

Уровень освоения программы: ознакомительный

Особенности организации образовательного процесса:

- традиционная форма,

Сроки реализации образовательной программы при учебной нагрузке в 35 недель:

Обучающиеся занимаются 1 раз в неделю по 1 часу, в год – **35 часов**

Срок обучения: 9 месяцев

Режим занятий: 1 час в неделю

Форма обучения: очная

Количество обучающихся: 10-15 человек, специфика реализации программы – групповая.

В предложенной программе выделяются четыре раздела: основы знаний, общая физическая подготовка, примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе основы знаний представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; о видах спорта. В разделе общефизической подготовки даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества. В разделе примерные показатели двигательной подготовленности приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста, нормативы по физической подготовке, практическая часть представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения обучающихся обеспечена мероприятиями внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления: спортивно-массовыми и физкультурно-оздоровительными общешкольными, в районных мероприятиях; в школьных спортивных турнирах, соревнованиях, Днях Здоровья; в проектах по спортивно-оздоровительному направлению, готовятся к выполнению норм ГТО. Формы и методы отслеживания результативности ведутся карты достижений, ведутся дневники успеха, общественные смотры достижений, защита творческих работ, анализ участия детей в смотрах, соревнованиях, самооценка обучающихся.

Основной инструментарий для оценивания результатов: (мониторинг. выполнение норм ГТО, портфолио обучающихся накопление результатов у обучающихся в соревнованиях, олимпиадах по физической культуре), Во внеурочной деятельности «ОФП» оцениваются освоенные физические упражнения и уровень развития физических качеств. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты).

Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году. Для каждой возрастной группы определены свои нормативы, включены нормы ГТО для школьников 13-15 лет. Зачет – это специальный этап контроля, целью которого является проверка достижения обучающимися уровня обязательной подготовки

1.2.Формы и методы организации образовательного процесса

Формы:

1. **Однонаправленные занятия.** Посвящены только одному из компонентов подготовки.

2. **Комбинированные занятия.** Включают два-три компонента в различных сочетаниях.

3. **Целостно-игровые занятия.** Построены на подвижных играх.

4. **Контрольные занятия.** Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне физической подготовленности занимающихся

Методы:

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;

2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;

3. Практический метод;

4. Игровой метод;

5. Соревновательный метод.

1.3.Способы оценивания освоения программы

Освоения программы осуществляется следующими способами:

1. текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

2. текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

3. тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

4. взаимоконтроль;

5. самоконтроль;

6. итоговый контроль умений и навыков;

7. контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Ожидаемые результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

2.2. Формы аттестации (контроля), оценочные материалы

а) Стартовый контроль (результаты уровня обученности, здоровья, развития, воспитанности), мониторинг физического развития - входящий контроль в виде тестов

б) Текущий контроль - техника выполнения двигательных действий, правильность выполнения поставленных задач.

в) Итоговый контроль - мониторинг физического развития

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (теория)

План работы. Правила поведения и режим работы

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ

(ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (практика)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общезначительная подготовка.

Лёгкая атлетика.

Низкий старт; медленный бег; бег на скорость, с преодолением препятствий высотой 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; передача эстафетной палочки в зоне 20 метров по прямой и на поворотах; метание

мяча на дальность и в цель, кросс 1,5-2 км. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Лыжные ходы. Прохождение тренировочных дистанций. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол.

Стойка игрока, перемещение. Приём и передача мяча снизу, сверху у сетки, через сетку, в прыжке. Нападающий удар при встречной передаче. Прямой нападающий удар. Учебная игра по волейболу.

Футбол.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; передней частью подъёма и подошвой; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двухсторонняя игра. Развитие быстроты, силы, выносливости

Материально-техническая база для реализации программы

Программа реализуется в МОУ «Голубковская СОШ им. С. Устинова», в спортивном зале.

Материально –техническое обеспечение:

1. Щиты с кольцами – 4 шт
2. Конусы – 10 шт
3. Гимнастическая стенка – 4 шт
4. Гимнастическая скамейка – 4шт
5. Скакалки – 4 шт
6. Гимнастические маты – 8 шт
7. Мячи баскетбольные – 16 шт
8. Насос для мячей – 1 шт
9. Обруч гимнастический – 8 шт

Кадровое обеспечение: Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий средне - профессиональное образование по спортивно – оздоровительной направленности в области соответствующей профилю общеобразовательной общеразвивающей программы, без предъявления требований к стажу работы.

Учебный план

| № | Название раздела Тема | Количество часов | | | Форма контроля |
|----|---|------------------|----------|-----------|-----------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | 2 | 2 | | Тест |
| | 1.1.Физическая культура (основные понятия). | 1 | 1 | | |
| | 1.2.Физическая культура человека. | 1 | 1 | | |
| 2 | СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 2 | 1 | 1 | Тест |
| | 2.1.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | 2 | 1 | 1 | |
| 3 | ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | 31 | 1 | 30 | Контрольные нормативы |
| | 3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 1 | 1 | | |
| | 3.2.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. | 2 | | 2 | |
| | 3.3. Футбол. | 4 | | 4 | |
| | 3.4.Общефизическая подготовка. | 3 | | 3 | |
| | 3.5. Лыжная подготовка (лыжные гонки). | 4 | | 4 | |
| | 3.6. Лёгкая атлетика. | 9 | | 9 | |
| | 3.7.Баскетбол. | 4 | | 4 | |
| | 3.8.Волейбол. | 4 | | 4 | |
| | Итого | 35 | 4 | 31 | |

Календарный учебный график

| № п/п | Дата проведения | | Время | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-----------------|-------|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------|--|------------------|---------------------------|
| | Месяц | Число | | | | | | |
| 1 | | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | Фронтальная я, (Лекция) | 1 | План работы. Правила поведения и режим работы | Спортивный зал | Опрос |
| 2 | | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | Фронтальная я, (Лекция) | 1 | Физическая культура (основные понятия). | Спортивный зал | Опрос |
| 3 | | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | Фронтальная я, (Лекция) | 1 | Оценка эффективности занятий физической культурой | Спортивный зал | Тест |
| 4 | | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | Фронтальная я, (Лекция) | 1 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | Спортивный зал | Опрос |
| 5 | | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | Фронтальная я, (Лекция) | 1 | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. | Спортивный зал | Опрос |
| 6 | | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | Фронтальная я, индивидуальная | 1 | Беговые упражнения. | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 7 | | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | Фронтальная я, | 1 | Прыжковые упражнения. | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--------------------------------------|--|---|--|----------------|--------------------------------------|
| 8 | | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | Фронтальная, индивидуальная | 1 | Удары внутренней (внешней) стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу; | Спортивный зал | Педагоги ческое наблюден ие |
| 9 | | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | Фронтальная, индивидуальная (практика) | 1 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; передней частью подъёма и подошвой; | Спортивный зал | Педагоги ческое наблюден ие |
| 10 | | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | Фронтальная, индивидуальная | 1 | Ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; | Спортивный зал | Прием норматив ов |
| 11 | | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | Фронтальная, индивидуальная | 1 | Двухсторонняя игра. Развитие быстроты, силы, выносливости | Спортивный зал | Педагоги ческое наблюден а |
| 12 | | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | Фронтальная, индивидуальная | 1 | Прыжки. Прыжковые упражнения. Игра «Пятнашки» | Спортивный зал | Педагоги ческое наблюден ие |
| 13 | | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | Фронтальная | 1 | Силовая подготовка. Прессе, подтягивание. Игра «Удочка» | Спортивный зал | Педагоги |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--------------------------------------|---|---|---|----------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 14 | | | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | я, индивидуаль ная Фронтальная я, индивидуаль ная (практика) | 1 | Упражнение со скакалкой. Бег. Беговые упражнения. | Спортивный зал | Прием нормативов | чекское наблoден ие |
| 15 | | | | 15 ⁰⁰ -16 ⁰⁰ ч | Фронтальная я | 1 | Разучивание лыжных ходов. Повороты на месте. | Спортивный зал | Педагоги чекское наблoден ие | Педагоги чекское наблoден ие |
| 16 | | | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | Фронтальная я, | 1 | Разучивание лыжных ходов. Прохождение дистанции 1-2 км. | Спортивный зал | Педагоги чекское наблoден ие | Педагоги чекское наблoден ие |
| 17 | | | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | Фронтальная я, индивидуаль ная | 1 | Равномерная тренировка. Торможение и повороты. | Спортивный зал | Педагоги чекское наблoден ие | Педагоги чекское наблoден ие |
| 18 | | | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | Фронтальная я, | 1 | Скоростная тренировка коньковым и классическим ходом. | Спортивный зал | Педагоги чекское | Педагоги чекское |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--------------------------------------|--|---|--|----------------|---------------------------|---------------------------|
| 19 | | | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | Фронтальная, индивидуальная (практика) | 1 | Высокий старт. Низкий старт; медленный бег | Спортивный зал | Прием нормативов | наблюдение |
| 20 | | | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | Фронтальная, я, | 1 | Бег из различных исходных положений. | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение | Педагогическое наблюдение |
| 21 | | | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | Фронтальная, я, | 1 | Бег на скорость, с преодолением препятствий высотой 30-40 см; | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение | Педагогическое наблюдение |
| 22 | | | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | Фронтальная, я, индивидуальная | 1 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки в зоне 20 метров по прямой и на поворотах; | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение | Педагогическое наблюдение |
| 23 | | | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | Фронтальная, я, индивидуальная | 1 | Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение | Педагогическое наблюдение |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--------------------------------------|---|-------------------------|---|----------------|-------------------------------------|
| | | | | | | в движении шагом, бегом | | | чское наблoден ие |
| 30 | | | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | я, индивидуаль ная Фронтальная я, индивидуаль ная | 1 | Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места, после двух шагов. | Спортивный зал | Педагоги чское наблoден ие |
| 31 | | | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | Фронтальная я, индивидуаль ная(практик а) | 1 | Выход для получения мяча. Атака корзины. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. | Спортивный зал | Прием норматив ов |
| 32 | | | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | Фронтальная я | 1 | Стойка игрока, перемещение. Учебная игра по волейболу. | Спортивный зал | Педагоги чское наблoден а |
| 33 | | | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | Фронтальная я, индивидуаль ная | 1 | Приём и передача мяча снизу, сверху у сетки, через сетку, в прыжке. Учебная игра по волейболу. | Спортивный зал | Педагоги чское наблoден а |
| 34 | | | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | Фронтальная я, | 1 | Прямой нападающий удар. Учебная игра по волейболу. | Спортивный зал | Педагоги чское |

| | | | | | | | | |
|----|--|--------------------------------------|--|--------------------------------|---|---|----------------|--------------------------|
| 35 | | | | индивидуальная | 1 | Нападающий удар при встречной передаче. Учебная игра по волейболу. | Спортивный зал | наблюдена |
| | | 15 ⁰⁰ -15 ⁴⁰ ч | | Фронтальная, индивидуальная | | | | Педагогическое наблюдена |

Список литературы

1.1. Литература для учителя:

1. Виноградов, П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.
2. Вишневецкий, В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: научно-методические рекомендации / В.И. Вишневецкий, В.И. Столяров – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.
3. Громова, О.Е. Спортивные игры для детей / О.Е. Громова – М.: ТЦ Сфера, 2003 г. – 123 с.
4. Детские подвижные веселые игры со всего мира . Режим доступа – http://womenlot.ru/dom/igry_narodov_mira.html
5. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. Вузов / М.Н. Жуков – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
6. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры / М. Ф. Литвинова, Под/ред. Л. В. Русской – М.: Просвещение, 1986 – 79с.
7. О русских народных играх. Режим доступа – <http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-27.html>
8. Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся основной школы (5-9 классы). Режим доступа – <http://school10.su/wp-content/uploads/2016/03/Programma-VD-Igrovое-GTO-dlya-osnovnoy-shkolyi.pdf>
9. Столяров, В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: монография / В.И. Столяров – Саратов.: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.
10. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В.Л. Страковская – М.: Новая школа, 1994. – 288 с.

1.3. Литература для обучающихся:

1. Картотека подвижных игр и игровых занятий учителя физической культуры. От игры к спорту/ П.А. Киселев, С.Б, Киселева.- Волгоград: Учитель.- 279с.
2. Физическая культура: подвижные игры:5-8 классы. ФГОС/ Н.А. Фёдорова.- М.: Издательство «Экзамен», 2016.- 63[1] с. (Серия «учебно-методический комплект»)
3. Справочник. Физическая культура: подвижные игры. ФГОС/ Н.А. Фёдорова.- М.: Издательство «Экзамен», 2016.- 78,[2] с. (Серия «справочник»)

4. Подвижные игры в спортзале / А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д: Феникс. 2015.- 156с.- (здоровствуй, школа!).

5. Подвижные игры для детей. 2-е изд., испр. И доп.- М.: ТЦ Сфера, 2018.- 128с.

1.4. Интернет- ресурсы:

1. <https://минобрнауки.рф> Сайт Министерства образования и науки РФ.

2. <http://www.minobr74.ru> Сайт министерства образования и науки Челябинской области.

3. <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.

4. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

5. <http://www.abcSPORT.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.

6. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.

7. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.

8. <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.

9. <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.

10. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

Оценочные средства освоения программы

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры собственной деятельности, приводит факты и статистику.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если обучающийся демонстрирует непонимание программы, не может ответить на наводящие вопросы, не знает основных целей и задач.

Тесты для проверки физической подготовленности обучающихся.

| № п/ п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст | Уровень | | | | | |
|--------------|---------------------------|-------------------------------------|---------|----------|---------|-----|---------|-------------|-----|
| | | | | мальчики | | | девочки | | |
| | | | | низ | сред | выс | низ | сред | выс |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 11 | 6.3 | 6.1-5.5 | 5.0 | 6.4 | 6.3-5.7 | 5.1 |
| | | | 12 | 6.0 | 5.8-5.4 | 4.9 | 6.3 | 6.2-5.5 | 5.0 |
| | | | 13 | 5.9 | 5.6-5.2 | 4.8 | 6.2 | 6.0-5.4 | 5.0 |
| | | | 14 | 5.8 | 5.5-5.1 | 4.7 | 6.1 | 5.9-5.4 | 4.9 |
| | | | 15 | 5.5 | 5.3-4.9 | 4.5 | 6.0 | 5.8-5.3 | 4.9 |
| 2 | Координа- ционные | Челночный бег 3x10 | 11 | 9.7 | 9.3-8.8 | 8.5 | 10.1 | 9.7-9.3 | 8.9 |
| | | | 12 | 9.3 | 9.0-8.6 | 8.3 | 10.0 | 9.6-9.1 | 8.8 |
| | | | 13 | 9.3 | 9.0-8.6 | 8.3 | 10.0 | 9.5-9.0 | 8.7 |
| | | | 14 | 9.0 | 8.7-8.3 | 8.0 | 9.9 | 9.4-9.0 | 8.6 |
| | | | 15 | 8.6 | 8.4-8.0 | 7.7 | 9.7 | 9.3-8.8 | 8.5 |
| 3 | Скоростно- силовые | Прыжок в длину места | 11 | 140 | 160-180 | 195 | 130 | 150- 175 | 185 |
| | | | 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | | 190 |
| | | | 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 155- 175 | 200 |
| | | | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160- | 200 |
| | | | 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 180 160- | 205 |

| | | | | | | | | | |
|---|--------------|--|----|------|-----------|------|-----|-----------|------|
| | | | | | | | | 180 | |
| | | | | | | | | 165-185 | |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег | 11 | 900 | 1000-1100 | 1300 | 700 | 850-1000 | 1100 |
| | | | 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
| | | | 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| | | | 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| | | | 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11 | 2 | 6-8 | 10 | 4 | 8-10 | 15 |
| | | | 12 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
| | | | 13 | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
| | | | 14 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| | | | 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) | 11 | 1 | 4-5 | 6 | 4 | 10-14 | 19 |
| | | | 12 | 1 | 4-6 | 7 | 4 | 11-15 | 20 |
| | | на низкой перекладине (девочки) | 13 | 1 | 5-6 | 8 | 5 | 12-15 | 19 |
| | | | 14 | 2 | 6-7 | 9 | 5 | 13-15 | 17 |
| | | | 15 | 3 | 7-8 | 10 | 5 | 12-13 | 16 |