

Отдел по образованию, спорту и делам молодёжи комитета Администрации
Залесовского района по социальной политике
Залесовское муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования "Центр спорта и творчества"

Принята на методическом совете
совете
Протокол № 5
от «26» 08 2023.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной
направленности "Общефизическая подготовка
Возраст учащихся: 8 - 12 лет.
Срок реализации: 1 год

Автор (-ы)-составитель (-и):
Косолапова Татьяна Вячеславовна

Отдел по образованию, спорту и делам молодёжи комитета Администрации
Залесовского района по социальной политике
Залесовское муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования "Центр спорта и творчества"

Принята на методическом совете
совете
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20__ г.

Утверждена приказом директора
_____ О.В.Сергеева
Приказ № _____
от « ____ » _____ 20__ г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной
направленности "Общесфизическая подготовка
Возраст учащихся: 8 - 12 лет.
Срок реализации: 1 год

Автор (-ы)-составитель (-и):
Косолапова Татьяна Вячеславовна

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конституция Российской Федерации.
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 Санитарные правила СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 (с изменениями), где закреплен «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ №467 от 03.09.2019).
- Приказ министерства образования и науки Алтайского края от 30.08.2019г. №1283 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» Алтайском крае.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 8.11.015 № 09-3242).
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные приказом Главного управления образования и молодежной политики в Алтайского края от 19.03.2015 г. №535.
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации 09-3242 от 18.11.2015г. О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).
- Уставом ЗМБУ ДО «ЦСТ»;
- Локальными документами учреждения.

Актуальность программы.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

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

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности

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 «ОФП», 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.

Отличительные особенности программы

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в

зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр. При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься ОФП. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности занимающихся.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
4. Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по различным видам спорта.

Педагогическая целесообразность

Программа разработана для учащихся 8-12 лет, направлена позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями.

Направленность программы – данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель – привитие интереса к занятиям спортом, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития детей и подростков, нравственно-эмоционального потенциала обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование жизненно важных двигательных умений;
- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья.

Развивающие:

- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.

Воспитательные:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- формирование нравственного и физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка черт спортивного характера;

Условия реализации программы:

Возраст детей: 8-12 лет

Срок реализации программы:

Продолжительность занятий:

1 год обучения – по 6 часов в неделю (216 часов в год)

количество учащихся в группе:

Режим проведения занятий: по 2 академических часа 3 раз в неделю

Условия набора детей:

Дети принимаются в группу по желанию.

Формы работы:

- групповая
- индивидуальная
- фронтальная

Методы:

- Равномерный метод
- Переменный метод
- Повторный метод
- Интервальный метод
- Игровой метод.
- Соревновательный метод
- Круговой метод (тренировка)

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

- Словесные методы: рассказ, замечание, указание.
- Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

- Практические методы:
методы упражнений;
соревновательный

Ожидаемые результаты: Итогом реализации данной программы является развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности), подготовка учеников к сдаче норм ГТО.

знать:

- основы спортивной гигиены и самоконтроля;
- историю развития спорта в России
- основы правил соревнований в легкой атлетике, лыжных гонках, шашках, стрельбе.
- правила выбора и установки инвентаря.

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях;
- соблюдать основы гигиены;
- соблюдать режим дня;
- основы владения техникой передвижения на лыжах;
- основы стрелковой подготовки.

владеть:

- владеть основами техники передвижения на лыжах;
- владеть основами техники стрельбы;
- владеть основами силовой подготовки.
- основы методик обучения техники ходов и основы методики тренировок.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№п/п	Наименование тем (разделов, модуля)	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	0
2	Основы знаний	3	3	0
3	Легкая атлетика	20	1	20
4	ОФП	50	1	49
5	Стрельба из пневматического оружия	12	1	11
6	Лыжная подготовка	96	1	95
7	Мини-футбол. Подвижные игры	18	1	17
8	Шашки	12	1	11
	Итого:	212 часов	10	202

Содержание программы.

Тема 1. Вводное занятие (1 час) теория Инструктаж по технике безопасности в секции по общей физической подготовке

Тема 2. Основы знаний (теория) 3 час

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой. О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Тема 3. Общефизическая подготовка (практика 49ч).Теория (1час)

Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики).Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Тема 4. Легкая атлетика (практика 19 ч).Теория (1час)

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника. Техника метания.

Тема 5. Спортивные и подвижные игры (практика 17ч).Теория (1час)

Мини-футбол (4 часа), теория (1 час) Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Тема 6.Лыжная подготовка (практика 95 ч).Теория (1час)

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Форма одежды, подготовка инвентаря при занятиях лыжной подготовкой. Ознакомления с лыжными ходами. Классические хода: попеременные, одновременные. Способы подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 2 – 3 км. Попеременный двухшажный ход – совершенствование. Спуски с горы, прохождение дистанции

от 2,5 до 3,5 км. Одновременные хода: торможение, спуски, подъемы, преодоление препятствий, тактика лыжных гонок, старт, бег по дистанции, обгон, финиширование. Правила соревнований. Лыжные гонки девочки 2 км, юноши 3 км на результат.

Тема 7.Шашки 1. (практика 11ч).Теория (1час)

История развития шашек, шашечным кодексом. Различные шашечные системы. Древность русских шашек. Распространение шашечной игры в России.

Правила игры, шашечная нотация. Основы шашечной игры и её общие вопросы. Понятие о шашечной позиции, позиционное преимущество - важный путь к достижению победы.

Сила дамки, значение связок, разменов, понятие об оппозиции, темпах, маневренных возможностях. Упражнения на усвоение правил игры, разбор и решение тематических примеров.

Разнообразие тактических приемов и умение ими пользоваться в процессе игры.

Элементарные ловушки в начале партии. Упражнения на выполнение ходов дамкой. Упражнения на различные способы выигрыша шашек, практика в отыскании за доской технических приемов и комбинаций

Тема 8.Стрельба из пневматического оружия (практика 11ч).Теория (1час)

Техника безопасности при стрельбе из пневматического оружия. Правила обращения с оружием. Стрельба из положения сидя, лежа, стоя. Стрельба по мишеням №8. Правила соревнований

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1

Позиции	Заполнить с учетом срока реализации ДООП
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	108
Продолжительность каникул	0
Даты начала и окончания учебного года	15.09.2022 -31.05.2023

Сроки промежуточной аттестации	-
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	30-31.05.2023

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> • спортивная площадка, школьный стадион с беговыми дорожками. Вспомогательное оборудование (коврики, мячи, стойки, снаряды). Лыжный инвентарь(палки ,лыжи, ботинки.).Винтовка, мишени, пули. Шашки. Мячи футбольные, волейбольные.
Информационное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> • наличие программы, наглядных пособий, методических разработок, рекомендаций; • видео-, фото-, интернет источники;
Кадровое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> • педагог дополнительного образования

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

По итогам изучения каждого раздела проводится итоговое занятие в форме эстафеты, игры, соревнований. Это позволяет увидеть, насколько ученики научились выполнять, как они способны в разнообразной обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений.

Оцениваются:

- знание правил видов спорта и умение соблюдать их в процессе;
- умение целесообразно и согласованно действовать в игре;
- умение использовать в определённых ситуациях знакомые двигательные действия.

По окончании курса проводится итоговая аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания по изученным разделам.(приложение).

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1

Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	<ul style="list-style-type: none">• Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	<ul style="list-style-type: none">• Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	<ul style="list-style-type: none">• «Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	<ul style="list-style-type: none">• Разрабатываются ПДО самостоятельно
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	<ul style="list-style-type: none">• ИЗУЧЕНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ РАБОТОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно в соответствии с формами аттестации)	<ul style="list-style-type: none">• осуществляется в ходе проведения учащимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях:• спортивные эстафеты;• праздники;• подвижные игры• соревнования

2.6. Список литературы

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2015
2. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2015
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2015.
4. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2017
- 5.Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2018 год;
 - 6.«Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгоград 2015 год;
 - 7.Стандарты. Физическая культура. М. 2014 год;
- 8.Интернет- ресурсы: <http://fizkultura-na5.ru> ppt4web.ru>[Физкультура](#) infourok.ru videouroki.net proshkolu.ru 1september.ru

Приложение

Контрольно-диагностический материал по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	6	8	9	10

Контрольно-диагностический материал по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.40	6.30	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,7	20,5	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	120	130	135	140	150
Метание мяча (м)	12	15	18	20	22
Вис (сек)	8	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12	13	14	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	6	7	9	10	11

