
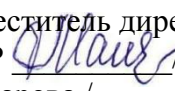


**Муниципальное казенное учреждение
«Половино-Черемховская средняя общеобразовательная школа
имени В.Быбина»**

<p>Рассмотрено на заседании МО (протокол № 1 от «29» августа 2023г. Руководитель МО  /Репина А.А./</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР  О.В. Макарова / «29»августа2023 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор школы:  /В.В. Чистяков/ Приказ № 62«30»августа2023г.</p>
---	--	--

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

Адресат программы:

Обучающиеся: 10 -17лет

Срок реализации: 1 год

Уровень: ознакомительный

Разработчик программы:

Тараданова Мария Николаевна,
учитель физической культуры
МКОУ «Половино-Черемховская СОШ»

Содержание

- I. Целевой раздел**
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность
 - 1.3. Отличительные особенности программы
- II. Содержательный раздел**
 - 2.1. Организация образовательной деятельности
 - 2.2. Содержание образовательной деятельности
 - 2.3. Планируемые результаты освоения программы
 - 2.4. Формы подведения итогов реализации программы
- III. Организационный раздел**
 - 3.1. Приемы и методы работы с детьми

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка»

разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
3. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
5. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области
7. Занятия по дополнительной общеразвивающей программе общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.
8. Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Общая физическая подготовка - это основа любого вида спорта.

гм зжюмнбм дмдм з тэвз з онбтл дмивн н д б - нон т мдмвд з йтпкдмвд жнтнб джнбдй Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Дополнительная общеразвивающая программа по ОФП составлена на основе материала с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы состоит в том, что в ней прослеживается 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 дополнительной общеразвивающей программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

3. Актуальность данной дополнительной общеразвивающей программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются:

- формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью,

- развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся,
- создание условий для развития,
- укрепление психического и физического здоровья.

В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

4. Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы проявляется в том, что в объединении особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Данная дополнительная общеразвивающая программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса. В своей реализации дополнительная общеразвивающая программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в детях такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

5. Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы:

Программа состоит из трёх разделов:

- знания о спортивно-оздоровительной деятельности,
- физическое совершенствование со спортивной направленностью,
- способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов обучающихся, поддержание контактов с родителями.

пк мвнб м бюпз ж м джг з приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

нтбн дгзмвд ппзжнз о без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.

6. Адресат программы - возраст обучающихся, участвующих в реализации программы –10-17 лет. В объединение принимаются все дети, которые проявляют интерес к спорту.

7. Уровень программы – ознакомительный.

8. Формы организации занятий – групповые.

9. Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю.

10. Срок реализации программы – 1 год

Объем программы - 68 часов.

11-12. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы:

Цель - укрепление здоровья обучающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их

умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Задачи:

т жб дк м д

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

жбб зд

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;

юпз дк м д

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
2.	Техника безопасности во время занятий ОФП			
3.	Лёгкая атлетика	14	-	14
4.	Подвижные игры	6	-	6
5.	Спортивные игры:	47	-	47
	Футбол	10	-	10
	Волейбол	11	-	11
	Баскетбол	13	-	13
	Настольный теннис	13	-	13
6.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
7.	ИТОГО	68	1	67

Основы обучения:

бнгмид жм зд План работы по дополнительной общеразвивающей программе. Правила поведения и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

звзdm опнт ол dm з жй кзб мд. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена

одежды, обуви и мест занятий

Ф ЖМ З З Н НТ ГНБ МВД З ПНГВН НБЙ . Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Д МВЙ ДЖП О МЮ З БН БТДЛ ЖМ З КДВЙН КД ЗЙН Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

ЖИ ЙНЛКДМВД О ПТ БЗК Л З ОНПДБМБ МВ Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Х ЗЖ ФЙ З ОНД З К М ПНГВН НБЙ . Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лёгкая атлетика.

НМ ТК М Д ПТ Д МДМВ З ОНПТ ЗБМ Д ОНПДБМБ МВ . Согласно плану спортивных мероприятий.

Литература

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1974.
2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов, Москва, «Просвещение», 2019 год.
4. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.