

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Администрация городского округа "Город Лесной"
МБОУ СОШ №64**



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

Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации: 2 года
Разработчик:
Мехонцева Алена
Александровна
учитель физической культуры

г.Лесной
2023

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 с изменениями и дополнениями от 25.12.2018; Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р; Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденным президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11), Письмом Минобрнауки России № 9-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Государственной программой Свердловской области «Развитие системы образования в Свердловской области до 2024 года», утвержденной Постановлением Правительства Свердловской области от 29.12.2016 N 919-ПП; Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", Постановление Главного государственного санитарного врача России от 30.06.2020 №№ 16, 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (с изменениями от 24.03.2021г.)

Направленность программы: физкультурно-спортивное и оздоровительное.

Актуальность программы. Общая физическая подготовка - одно из важных средств - всестороннего воспитания детей школьного возраста. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Урок общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

У взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительной особенностью данной 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.

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.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Физическое развитие одна из важных задач, решению которой способствуют физические занятия. У детей формируется правильная осанка, совершенствуются движения, их координация. Двигательная активность необходима для развития здорового организма: усиливается обмен веществ, улучшается деятельность нервной и сердечно - сосудистой систем, развивается сила мышц, подвижность суставов, а также умение преодолевать трудности, закалять волю. Занятия волейболом способствуют овладению навыками пространственной ориентировки, приобретению свободы в движениях, развитию координации и быстроты. Они развивают и укрепляют нравственные качества личности детей.

У детей с познавательными проблемами на фоне положительного эмоционального подкрепления формируется моторная и зрительно-моторная координация, развиваются пространственные представления, двигательная память, серийная организация действий.

Адресат, возрастные особенности - программа рассчитана на детей 15-18 лет

Режим занятий (периодичность и продолжительность) Рабочая программа рассчитана на 40 минут в неделю. Число детей, находившихся в группе, составляет 13 - 25 человек.

Объём и сроки реализации ДООП: общее количество 68 часов за 2 года обучения.

Срок освоения: 2 года.

Уровень программы – базовый

Форма обучения - очная

Виды занятий: практические и теоретические занятия.

Формы подведения результатов: тестирование.

1.2. Цель и задачи ДООП

Цель: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники видов спорта.

Задачи:

- Образовательные:

- Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
- Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;

- Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся;
- Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
- Воспитание нравственных и волевых качеств;
- Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
- Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
- Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
- Развитие физических качеств и психических свойств личности.
- Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

- Воспитательные:

- Развивать у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка,
- Способность ориентироваться в современном обществе.
- Воспитание моральных и волевых качеств.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.

- Развивающие:

- Развивать спортивные способности детей.
- Развивать физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Развивать правильную реакцию на происходящее на спортивной площадке.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1	Основы знаний	6	4	2	Оценка умения, опыт творческой деятельности Участие в школьных. Самооценка своих физических возможностей, мотивация учащихся, сформированности внутренней позиции учащегося.
2	Легкая атлетика	20	0	20	
3	Волейбол	18	4	14	
4	Баскетбол	20	4	16	
7	Игровые занятия	4	0	4	
	Итого	68	12	56	

Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения

1. Основы знаний.

1.1 Теория в процессе занятий: Вводный инструктаж техники безопасности на занятиях в кружке; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом.

Теория – 2 часа

1.2 Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Теория – 2 часа.

1.3 Участие в сдаче норм ГТО.

Практика – 2 часа.

2. Легкая атлетика.

2.1 Бег на короткие дистанции 30- 60 м.

Практика – 4 часа.

2.2 Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.

Практика – 2 часа.

2.3. Бег на время на дистанции 100м.

Практика – 2 часа.

2.4. Ускорения; бег по повороту; финиш.

Практика – 2 часа.

2.5. Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км.

Практика – 2 часа.

2.6. Прыжковые упражнения.

Практика – 2 часа.

2.7. Бег на время 1000м.

Практика – 2 часа.

2.8. Метание гранаты.

Практика – 2 часа.

2.9. Сдача нормативов.

Практика – 2 часа.

3. Волейбол.

3.1. Приём, передача мяча в парах, тройках.

Теория – 2 час.

Практика – 2 час.

3.2. Поддача мяча нижняя, верхняя.

Теория – 2 час.

Практика – 2 час.

3.3. Приём передача мяча сверху, снизу в парах.

Практика – 4 час.

3.4. Двусторонняя учебно-тренировочная игра.

Практика – 2 часа.

3.5. Нападающий удар.

Практика – 2 часа.

3.6. Командная игра.

Практика – 2 часа.

4. Баскетбол.

4.1. Перемещения и остановки. Учебная игра.

Теория – 2 час.

Практика – 4 час.

4.2. Ловля и передача мяча. Учебная игра.

Теория – 2 час.

Практика – 2 час.

4.3. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.

Теория – 2 час.

Практика – 2 час.

4.4. Групповые тактические действия в нападении и защите.

Практика – 2 часа.

4.5. Командные тактические действия в нападении и защите.

Практика – 2 часа.

4.6. Двусторонняя игра.

Практика – 2 часа.

5. Игровые занятия.

5.1. Первенство школы по баскетболу.

Практика – 2 часа.

5.2. Первенство школы по волейболу.

Практика – 2 часа.

1.4. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

- метапредметные результаты: первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.
- предметные результаты: освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностные результаты:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;

- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

1.5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал.
2. Сетка.
3. Специально тренировочная одежда и обувь.
4. Мячи волейбольные, баскетбольные.
5. Методическая литература.
6. Баскетбольный щит.

Информационное обеспечение: CD - диски, DVD - диски, MP3 диски, интернет источники.

Кадровое обеспечение: учитель, образование высшее педагогическое.

Методические материалы:

Методические разработки, специальная литература.

1.6. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

№	Контрольные нормативы	Сек., мин., м.
1	Бег 30м	5,5сек (мальчики) 6,0сек (девочки)
2	Бег 60м	12сек (мальчики) 12,9сек (девочки)
3	Бег 100м	15.5сек (мальчики)

		18,0сек (девочки)
4	Бег 1000м	4мин (мальчики) 5мин (девочки)
5	Метание гранаты	Не менее 30м (мальчики) Не менее 15м (девочки)

1.7. Список литературы

1. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 2016.
2. Коротков Н. М. Подвижные игры для детей. -М.: Советская Россия, 2017.
3. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основа знаний. Учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2014.
4. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. –М.: Просвещение,2017.
5. Литвинов Е. Н. Физкультура. Учебник для учащихся 1-11 классов. -М.: Просвещение,2014.
6. Столбов В. В. История физической культуры и спорта – М.: Физкультура и спорт, 2014.
7. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений./Пер. с польского –М:

Физкультура и спорт, 2018.

1. Чесноков Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие.- М.: Спорт Академ. Пресс, 2014.
2. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов.- 4-е изд., стереотипное; СПб ГУФК им П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп_СПб,2018
3. Большая олимпийская энциклопедия. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
4. Родиченко В.С Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. – 17 изд. -М.: Физкультура и спорт, 2015.
5. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основа знаний. Учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2014.
6. Столбов В. В. История физической культуры и спорта. -М.: Физкультура и спорт, 2015.
7. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений./Пер. с польского –М.: Физкультура и спорт, 2016.

Интернет-ресурсы

1.festival.1september.ru

2. [www.metod-kopilka](http://www.metod-kopilka.ru)

3. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, физической культуре, упражнениям, здоровому образу жизни.