

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №22 хутора Новотроицкого
муниципального образования Крымский район

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
протокол № 1 от 30.08.2022



УТВЕРЖДЕНО:
Директор школы
М.В.Фоменко

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Общая физическая подготовка»
для 5-9 классов
(Физкультурно - спортивная направленность)**

Возраст детей: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Программу составил:
Фесенко А.А.
учитель физической культуры

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	с.3
Содержание программы.	с.4
Учебный план.	С6
Учебно-тематическое планирование.	с.7
Оценочные материалы.	с.18
Методическое обеспечение.	с.19
Список литературы.	с.20

Пояснительная записка

Дополнительное образование – это вид образования, который направлен на удовлетворение потребностей человека в интеллектуальном, физическом или духовно-нравственном совершенствовании.

Дополнительное образование в своей работе опирается на следующие документы:

- ФЗ от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4. 3172-14 от 04.07.2014 № 41
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008

Примерная программа по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
-
-

Данная программа разработана на основании данных законов.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) Программа «ОФП» разработана на основе примерной программы для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа рассчитана на учащихся 11-16 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию

каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Программа рассчитана на один год, 9 часов в неделю, 306 часов в год, для учащихся 5-9 классов.

Материал данной программы дополняет базовый курс, опирается на знания учащихся, полученные ранее на уроках физкультуры, включает новые знания, не содержащиеся в базовой программе, что вызывает познавательный интерес, и направлен на расширение практических знаний. Освоение разделов программы предлагает сочетание теории и практики.

Программа кружка призвана выработать у школьников:

1. Интерес к занятиям физической культурой .
2. Умение самостоятельно приобретать новые знания и умения.
3. Применять полученные знания на практике.

Общая характеристика учебного курса

Цель: - соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

— реализацию принципа вариативности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Цель программы формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи : обучить основным приемам техники игры в Волейбол, Баскетбол, Бадминтон, Русская лапта; ознакомить с простейшими тактическими действиями; обучить правилам игры. Научить использовать подвижные игры в занятиях по физической культуре и спорту, в коллективной досуговой деятельности.

В результате изучения дисциплины школьники должны:

Знать:

- правила игры, основные приемы техники игры в различных видах спорта,
- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия,
- историю развития данных видов в России и в мире.
- правила судейства в изучаемых спортивных играх.

Уметь:

- выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлексию в ходе и по окончании игровой деятельности.

укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений; привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, вопросы закаливания организма.

Ожидаемый результат реализация программы:

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

Результат третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

3. Учебный план на 2022-2023 учебный год.

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	теория	практика
1	Введение. Инструктаж по Т.Б.	1	1	-
2	Баскетбол	13	1	12
3	Пионербол	13	1	14
4	Волейбол	15	1	14
5	Футбол	13	1	12
6	Лёгкая атлетика	13	1	12
	ВСЕГО:	68	6	64

5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 год обучения

№ п/п	Тема, раздел	Кол-во часов	Дата проведения	Корректировка	Примечание
1.	Введение. Инструктаж по Т.Б.	1			Теоретические сведения
2.	Баскетбол. (69 час)				
	1. Инструктаж по ТБ. Правила игры и жесты судьи.	3			Теоретические сведения

	2. Ведение мяча, ловли и передача мяча, броски в корзину. Игра.	6			Практическое занятие
	3. Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач».	6			Практическое занятие
	4. Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра.	6			Практическое занятие
	5. Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол.	6			Практическое занятие
	6. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам.	6			Практическое занятие
	7. Эстафеты с элементами баскетбола.	6			Практическое занятие
	8. Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач».	6			
	9. Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра.	6			
	10. Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол.	6			
	11. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам.	6			
	12. Эстафеты с элементами баскетбола.	6			

3.	Пионербол. (51 часов)				
	1.Инструктаж по ТБ. Правила игры и жесты судьи.	3			Теоретические сведения
	2.Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.	6			Практическое занятие
	3.Прямой нападающий “удар” через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра.	6			Практическое занятие
	4.Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра.	6			Практическое занятие
	5.Учебная игра в пионербол	6			Практическое
	6.Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.	6			занятие
	7.Прямой нападающий “удар” через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра.	6			
	8.Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра.	6			
	9.Учебная игра в пионербол	6			
4.	Волейбол (63 часов)				
	1.Инструктаж по ТБ. Правила игры и жесты судьи.	3			Теоретические сведения
	2. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах.	6			Практическое занятие
	3. Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней	6			Практическое

	и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».				занятие
	4. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам.	6			Практическое занятие
	5. Прием мяча снизу. Учебная игра с заданием.	6			Практическое занятие
	6. Учебная игра в волейбол	6			Практическое занятие
	7. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах.	6			
	8. Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	6			
	9. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам.	6			
	10. Прием мяча снизу. Учебная игра с заданием.	6			
	11. Учебная игра в волейбол	6			
5.	Футбол (57часов)				
	1. Инструктаж по ТБ. Правила игры и жесты судьи.	3			Теоретическое занятие
	2. Различные виды жонглирования с мячом, выполнение ударов внутренней и внешней частью стопы.	3			Практическое занятие
	3. Удары по мячу. Учебная игра.	6			Практическое занятие
	4. Отработка короткой, средней, дальней передачи.	6			Практическое

	Учебная игра.				занятие
	5. Соревнования и эстафеты с применением элементов футбола.	6			Практическое занятие
	6.Игра в футбол.	6			Практическое занятие
	7. Различные виды жонглирования с мячом, выполнение ударов внутренней и внешней частью стопы.	6			
	8. Удары по мячу. Учебная игра.	6			
	9. Отработка короткой, средней, дальней передачи. Учебная игра.	6			
	10. Соревнования и эстафеты с применением элементов футбола.	6			
	11.Игра в футбол.	6			
6.	Лёгкая атлетика (66часов)				
	1.Инструктаж по ТБ при занятиях Л/А.	3			Теоретическое занятие
	2. Развитие стартовой скорости.	6			Практическое занятие
	3. Спринтерский бег.	6			Практическое занятие
	4.Развитие скоростно-силовой выносливости.	6			Практическое занятие
	5.Развитие выносливости в беге на дальние дистанции.	6			Практическое занятие
	6.Бег по отрезкам, эстафетный бег.	6			Практическое занятие
	7. Развитие стартовой скорости.	6			

8. Спринтерский бег.	6			
9. Развитие скоростно-силовой выносливости.	6			
10. Развитие выносливости в беге на дальние дистанции.	6			
11. Бег по отрезкам, эстафетный бег.	6			
Всего часов	306			
Практика	291			
Теория	15			

6. Оценочные материалы.

1. Эстафеты и соревнования. Знания правил игры.

2. Анкеты учащихся:

- Нравится ли тебе заниматься в кружке;
- Хотел бы ты посещать его на следующий год;
- Посоветовал бы ты заниматься в кружке своим друзьям, одноклассникам;
- Какие знания ты бы хотел применить на кружке.

3. Отзывы о кружке.

7. Методическое обеспечение.

Анкеты учащихся:

- Нравится ли тебе заниматься в кружке;
- Хотел бы ты посещать его на следующий год;
- Посоветовал бы ты заниматься в кружке своим друзьям, одноклассникам;
- Какие знания ты бы хотел применить на кружке.
- Правила игр, жесты судьи.

Другие

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную

индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках. Для реализации программы используются спортивные сооружения и спортивный инвентарь.

Список используемой литературы.

- Бабкина, Н. В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса [Текст] / Н. В. Бабкина // Начальная школа. - 2011. - № 12. - С. 3-6.
- Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы [Текст] / Н. И. Дереклеева. - М.: ВАКО, 2017. - 25 с.
- Дереклеева, Н. И. Справочник классного руководителя: 5 класс [Текст] / Н. И. Дереклеева / под ред. И. С. Артюховой. - М.: ВАКО, 2007. - 167 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
- Захаров, А. Н. Как предупредить отклонения в поведении детей [Текст] : метод, пособие / А. Н. Захаров. - М. : Дрофа, 2005. - 85 с.
- Карасева, Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий [Текст] / Т. В. Карасева // Основная школа. - 2005. - № 11. - С. 75-78.
- Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе [Текст] / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2004. - 124 с.
- Ковалько, В. И. Школа физкультминуток (1-11 классы) : практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр [Текст] / В. И. Ковалько. - М. : ВАКО, 2007. - (Мастерская учителя).
- Муштавинская, И. В. Технология развития критического мышления [Текст]: метод, пособие / И. В. Муштавинская, Г. А. Трофимчук. - СПб.: ПРО Смена, 2015. - С. 4-7.
- Невдахина, З. И. Дополнительное образование : сборник авторских программ [Текст] / З. И. Невдахина. - Вып. 3. - М. : Народное образование; Ставрополь : Ставропольсервисшкола, 2007. - 134 с.
- Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры [Текст] / А. Ю. Патрикеев. - М.: Вако, 2007. - 176 с. - (Мозаика детского отдыха).
- Синягина, Н. Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова. - М.: Владос, 2013. - 112 с.
- Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. - М. : АРКТИ, 2013. - 268 с.
- Степанова, О. А. Оздоровительные технологии в школе [Текст] / О. А. Степанова // Валеология. - № 1. - 2018. - С. 57-58.

