

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11 ИМ. И.М. БУДАРОВА
СТ. ПЛОСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ №11
от «28» августа 2020 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
директор МБОУ СОШ №11
 Л.М. Стряпан
«28» августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год (90 ч.)
Возрастная категория: от 11 до 14 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 12227

Автор-составитель: Пустовет
Вера Ивановна,
педагог дополнительного образования.

Ст. Плоская, 2020 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

№	ОФП	
1	Возраст учащихся	11-14 лет
2	Срок обучения	1 год
3	Количество часов (общее)	125
4	Количество часов за период обучения	125
5	ФИО педагога	Пустовет Вера Ивановна
6	Уровень программы	ознакомительный
7	Продолжительность 1 занятия по(СанПИНу)	45 мин
8	Количество часов в день	1 час; 2 часа
9	Периодичность занятия (в неделю)	2 раза

Содержание

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты.	
1.1	Пояснительная записка программы	4
1.2	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы.	4-5
1.3	Отличительные особенности данной программы.	5
1.4	Адресат программы	5
1.5	Форма обучения и режим занятий.	5
1.6	Особенности организации образовательного процесса.	5-6
1.7	Уровень содержания программы, объём и сроки её реализации.	6
1.8	Планируемые результаты: личностные, метапредметные и предметные.	6
1.9	Планируемые результаты: личностные, метапредметные и предметные.	6-7
1.10	Учебный план программы и его содержание.	7-9
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.	
2.1	Календарный учебный график.	9-10
2.2	Условия реализации программы.	10-11
2.3	Формы аттестации.	11
2.4	Оценка планируемых результатов.	11
2.5	Методические материалы	11-12
2.6	Список литературы	12

1.1. Пояснительная записка

В последнее время в нашей стране проблема здоровья школьников становится все более актуальной. С каждым годом увеличивается число школьников, страдающих разными хроническими заболеваниями. Типично «школьными» болезнями стали нарушение осанки, органов зрения, системы кровообращения, дыхания, нередко в журнале, где листок здоровья напротив фамилий учащихся пестрит диагноз «часто болеющий ребенок». Из года в год увеличивается число учащихся, которым рекомендуют заниматься в специальной медицинской группе. Одна из причин в сложившейся ситуации - хронический дефицит активности школьников.

Занятия физической культурой - одно из основных условий сохранения и укрепления здоровья. Систематические занятия физическими упражнениями благотворно влияют на деятельность центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания, снижают утомляемость коры головного мозга и повышают работоспособность человека.

Проблема укрепления здоровья с помощью средств физической культуры существует давно. Еще древний Гораций давал напутствие человечеству: «Если не бегаешь пока здоров, придется побегать, когда заболеешь». К сожалению, постоянные занятия физической культурой еще не стали органической потребностью каждого нашего школьника, есть много причин, объясняющих такое положение. Но нет ни одной, которая оправдала бы. Нужны поиски различных путей, способствующих активизации работы по повышению физической подготовленности, работоспособности, двигательной активности и укреплению здоровья детей школьного возраста.

Отличительная особенность данной Программы в том, что занятия будут проводиться с детьми, которые в силу каких-то причин (болезнь, низкий уровень развития и др.) отстают от своих сверстников в физическом развитии, желают повысить свои физические качества.

Данная Программа для воспитанников 11-14 лет разработана как приложение к основному курсу, преподаваемому в общеобразовательной школе, но представляет более щадящий, и в тоже время углубленный вариант и является модифицированной.

В Программе прослеживается тесная взаимосвязь теории и практики. Это вооружит учащихся специальными жизненно важными знаниями и умениями. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих содержание игры, способствуют развитию физических качеств.

Направленность – физкультурно-спортивная

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. 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.

Актуальность программы.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (далее – Программа), ориентированная на общую физическую подготовку обучающихся спортивно-оздоровительных групп, способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что при ее реализации, органично вписываясь в единое образовательное пространство школьной образовательной организации, становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим физическому развитию детей.

1.3.Отличительные особенности данной программы.

Данная программа разработана для детей 8-11 лет.

Отличительной особенностью образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

1.4.Адресат программы.

В учебную группу принимаются все желающие дети 11-14 лет, не имеющие противопоказаний к данному виду деятельности. Набор детей для занятий по программе осуществляется в начале учебного года.

1.5.Форма обучения и режим занятий.

Форма обучения – очная.

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Режим занятий. Занятия группы проводятся 1 раза в неделю по 2 часа. Единицей измерения учебного времени и основной формой организации

учебно-воспитательного процесса в объединении является учебное занятие. Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ СОШ №11.

1.6. Особенности организации образовательного процесса.

Виды занятий определяются содержанием программы. В процессе реализации программы используются разнообразные формы организации учебных занятий: беседа, конкурс, лекция, презентация, турнир. В изучении учебного материала применяются все стандартные методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод
- репродуктивный метод
- проблемное изложение
- частично-поисковый метод.

1.7. Уровень содержания программы, объём и сроки её реализации.

Уровень программы - ознакомительный.

Объём программы часа.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 час и по 2 часа.. Академический час длится 45 мин. Перерыв между занятиями 15 минут.

1.8. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель программы:

-укрепление здоровья, развитие физических качеств, совершенствование функциональных возможностей организма и формирование здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- расширить знания о спортивных играх, полученные в общеобразовательных циклах.
- развивать умения грамотно применять свои знания на практике;

Развивающие:

- содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды.
- вырабатывать умения и навыки сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения;

Воспитательные:

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать внимание, прилежание, дисциплинированность, аккуратность, бережное отношение к спортивному имуществу, -воспитывать целеустремленность, самостоятельность, умение исправлять и признавать свои ошибки.

- воспитывать толерантность.

1.9. Планируемые результаты: личностные, метапредметные и предметные.

К концу обучения по данной программе учащиеся должны знать:

- ✓ правила техники безопасности на занятиях спортивными играми, легкой атлетикой.
- ✓ терминологию,
- ✓ правила спортивных игр: волейбол, баскетбол, настольный теннис, русская игра «лапта».

Уметь:

пробегать с максимальной скоростью с низкого старта,

- ✓ прыгать,
- ✓ метать,
- ✓ пробегать средние дистанции в равномерном темпе.
- ✓ играть в волейбол, баскетбол, лапту по упрощенным правилам,
- ✓ выполнять технические действия в игре.

Приобрести навыки:

- ✓ умения применить полученные знания в практической деятельности и повседневной жизни;
- ✓ техники и тактики изучаемых игр;
- ✓ технических действий, которые соответствовали бы, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- ✓ понимать задачи, поставленные педагогом;
- ✓ знать технологическую последовательность выполнения работы;
- ✓ правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять физические способности;
- развивать физические качества.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в разные спортивные игры, применять технику и тактику игры с учетом своих физических способностей.

1.10. Учебный план программы и его содержание.

Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Лёгкая атлетика.	26	В процессе занятий	26	
2	Мини – футбол.	15		15	
3	Баскетбол.	45		45	
4	Волейбол.	39		39	
	Итого	125		125	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Лёгкая атлетика.

Теория. Правила судейства.

Практика.

Лёгкая атлетика. Медленный бег; кросс 300-500 м, бег на короткие дистанции 30,60 м. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Метание мяча (гранаты 500,700 г), бег 100м, кроссовая подготовка.

Раздел 2. Мини- футбол

Теория. Правила игры. .

Практика.

Футбол. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Участие в соревнованиях.

Раздел 3. Баскетбол

Теория. Правила игры. .

Практика.

Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого и среднего расстояния. Бросок после

ведения мяча. Выбивание мяча при ведении и броске. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная защита.

Раздел 4. Волейбол

Теория. Правила игры .

Практика.

Волейбол. Перемещения и стойки. Передачи мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

2. Основные характеристики структурных элементов 2 раздела программы «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1. Календарный учебный график – составная часть образовательной программы.

№ п/п	Тема занятий.	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
Лёгкая атлетика. – 15 ч.				
1.1.	Бег на короткие дистанции 30,60 м.	2 ч.	2.09.	
2.2.	Бег на короткие дистанции 30,60 м.	1 ч.	7.09	
3.3.	Бег на короткие дистанции 30,60 м.	2 ч.	9.09.	
4.4.	Бег на короткие дистанции 30,60 м.	1 ч.	14.09.	
5.5.	Кросс 300 м.	2 ч.	16.09.	
6.6.	Кросс 300 м.	1 ч.	21.09.	
7.7.	Кросс 400 м.	2 ч.	23.09.	
8.8.	Кросс 400 м.	1 ч.	28.09	
9.9.	Кросс 500 м.	2 ч.	30.09.	
10.10.	Кросс 500 м.	1 ч.	5.10.	
Мини-футбол. – 15 ч.				
11.1.	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой. Игра.	2 ч.	7.10.	
12.2.	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой. Игра.	1 ч.	12.10.	
13.3.	Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Игра.	2 ч.	14.10.	
14.4.	Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Игра.	1 ч.	19.10.	
15.5.	Удары на точность. Игра.	2 ч.	21.10.	
16.6.	Удары на точность. Игра.	1 ч.	26.10.	

17.7.	Удары с места по катящемуся мячу. Игра.	2 ч.	28.10.	
18.8.	Удары с места по катящемуся мячу. Игра.	1 ч.	2.11.	
19.9.	Учебно-тренировочная игра. Игра.	2 ч.	9.11.	
20.10.	Учебно-тренировочная игра. Игра.	1 ч.	11.11.	
Баскетбол. -45 ч.				
21.1	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке. Игра.	2 ч.	16.11.	
22.2.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке. Игра.	1 ч.	18.11.	
23.3.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника. Игра.	2 ч.	23.11.	
24.4.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника. Игра.	1 ч.	25.11.	
25.5.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Игра.	2 ч.	30.11.	
26.6.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Игра.	1 ч.	2.12.	
27.7.	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Игра.	2 ч.	7.12.	
28.8.	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Игра.	1 ч.	9.12.	
29.9.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	2 ч.	14.12.	
30.10.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	1 ч.	16.12.	
31.11.	Ловля и передача мяча двумя и одной. Игра.	2 ч.	21.12.	
32.12.	Ловля и передача мяча двумя и одной. Игра.	1 ч.	23.12.	
33.13.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра.	2 ч.	28.12.	
34.14.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра.	1 ч.	30.12	
35.15.	Бросок после ведения мяча. Игра.	2 ч.	11.01.	
36.16.	Бросок после ведения мяча. Игра.	1 ч.	13.01.	
37.17.	Выбивание мяча при ведении и броске. Игра.	2 ч.	18.01.	
38.18.	Выбивание мяча при ведении и броске. Игра.	1 ч.	20.01.	
39.19.	Выбивание мяча. Перехват мяча. Игра.	2 ч.	25.01.	

40.20.	Выбивание мяча. Перехват мяча. Игра.	1 ч.	27.01.	
41.21.	Борьба за мяч, отскочившего от щита. Игра.	2 ч.	1.02.	
42.22.	Борьба за мяч, отскочившего от щита. Игра.	1 ч.	3.02.	
43.23.	Тактика игры в нападении. Игра.	2 ч.	8.02.	
44.24.	Тактика игры в нападении. Игра.	1 ч.	10.02.	
45.25.	Тактика игры в защите: личная и зонная защита. Игра.	2 ч.	15.02.	
46.26.	Тактика игры в защите: личная и зонная защита. Игра.	1 ч.	17.02.	
47.27.	Игра по упрощённым правилам.	2 ч.	22.02.	
48.28.	Игра по упрощённым правилам.	1 ч.	24.02.	
49.29.	Игра по упрощённым правилам.	2 ч.	1.03.	
50.30.	Игра по упрощённым правилам.	1 ч.	3.03.	
Волейбол. – 39 ч.				
51.1.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке - волейболиста. Игра.	2 ч.	10.03.	
52.2.	Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке - волейболиста. Игра.	1 ч.	15.03.	
53.3.	Передачи мяча над собой. Игра.	2 ч.	17.03.	
54.4.	Передачи мяча над собой. Игра.	1 ч.	22.03.	
55.5.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра.	2 ч.	24.03.	
56.6.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра.	1 ч.	29.03.	
57.7.	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра.	2 ч.	31.03.	
58.8.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра.	1 ч.	5.04.	
59.9.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра.	2 ч.	7.04.	
60.10.	Комбинации: приём, передача, удар.	1 ч.	12.04.	
61.11.	Комбинации: приём, передача, удар.	2 ч.	14.04.	
62.12.	Передачи мяча сверху двумя руками. Игра.	1 ч.	19.04.	
63.13.	Передачи мяча сверху двумя руками. Игра.	2 ч.	21.04.	
64.14.	Передачи мяча сверху двумя руками. Игра.	1 ч.	26.04.	
65.15.	Отбивание мяча кулаком в прыжке. Игра.	2 ч.	28.04.	
66.16.	Отбивание мяча кулаком в прыжке. Игра.	1 ч.	3.05.	
67.17.	Верхняя прямая подача. Игра.	2 ч.	5.05.	
68.18.	Верхняя передача в прыжке. Игра.	1 ч.	10.05.	
69.19.	Верхняя передача в прыжке. Игра.	2 ч.	12.05.	
70.20.	Тактические действия в нападении. Игра.	1 ч.	17.05.	

71.21.	Тактические действия в нападении. Игра.	2 ч.	19.05.	
72.22.	Тактические действия в защите. Игра.	1 ч.	24.05.	
73.23.	Тактические действия в защите. Игра.	2 ч.	26.05.	
74.24.	Игра по упрощённым правилам.	1 ч.	31.05.	
75.25.	Игра по упрощённым правилам.	2 ч.	2.06.	
76.26.	Игра по упрощённым правилам.	1 ч.	7.06.	
Лёгкая атлетика. -11 ч.				
77.1.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	2 ч.	9.06.	
78.2.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1 ч.	14.06.	
79.3.	Метание малого мяча на дальность.	2 ч.	16.06.	
80.4.	Равномерный бег до10 минут.	1 ч.	21.06..	
81.5.	Равномерный бег до10 минут.	2 ч.	23.06	
82.6.	Контрольные испытания.	1 ч.	28.06.	
83.7.	Контрольные испытания.	2 ч.	30.06.	

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

Оборудованный спортивный зал. Программное обеспечение. Мультимедийная аудитория для демонстрации видеоматериалов.

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:

- Сигнальные флажки и фишки
- Секундомер
- Свисток
- Скакалки
- Рулетка
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Волейбольная сетка
- Футбольные ворота
- Баскетбольные стойки
- Гантели
- Турник
- Гимнастические маты

Кадровое обеспечение:

Для реализации ознакомительной программы требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику ОДО.

2.3. Формы аттестации.

Объективной оценкой достигнутого уровня является участие детей в муниципальных, зональных и краевых соревнованиях. Контроль усвоения материала проводится в конце каждой темы.

2.4. Оценка планируемых результатов..

Формой оценки качества и полноты полученных знаний по программе «ОФП» является выполнение специально подобранных комбинаций и упражнений по пройденным темам, а также выполнение контрольных нормативов.

2.5. Методические материалы.

Преподавание предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки, педагогического контроля). Очень важно определить последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Программа предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальные способности спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки. Формирование мышления у учащегося проходит через ряд этапов, от репродуктивного повторения алгоритмов и схем, в типовых положениях, до творческого применения знаний на практике, подразумевающих, зачастую, отказ от общепринятых стереотипов.

2.6.Список литературы .

- 1.Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: пособие для учителя,-М.: Просвещение, 1989г.
- 2.Иванов В.С. «Теннис на столе». М.2000г.
- 3.РудинП.А. «Психология». М. 1987г.
- 4.Спортивные игры: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2000 г.
- 5.Филин В.П., Талышев Ф.М. «Тем, кто тренирует юных», М. 1998г.
- 6.Филин В.П. «Начальная подготовка юного спортсмена». М. 2004г.