

ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДУДИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №4»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом ТМК ОУ
«Дудинская средняя школа №4»
Протокол № 13 от «29» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ТМК ОУ
«Дудинская средняя школа №4»
Н.В. Холошненко
«30» августа 2024 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общая физическая подготовка»
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор составитель:
Педагог дополнительного образования
Чистогашев Николай Алексеевич

Дудинка
2024

**Комплекс основных характеристик дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы**

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
 - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
 - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
 - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
 - Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 №ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");
- 5 Региональный модельный центр дополнительного образования детей Красноярского края
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. №АК-2563/05 «О методических рекомендациях по

организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Общая физическая подготовка» – **физкультурно-спортивная.**

Новизна программы заключается в том, что составлена она на основе подвижных игр, направленных на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости). Также новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она предполагает поэтапное изучение материала и применение полученных знаний в соревновательной, трудовой и практической деятельности, а также низкая фондо - и материалоемкость.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Реквизиты программы.

Программа «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, М.Ю. Виленский).

Количественный состав группы – 10 человек.

Срок реализации образовательной программы и объем учебных часов: 2024-2025 учебный год, 34 часа, 1 час в неделю.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: время, отведенное на обучение, составляет 34 часа в год, из расчета 1 раз в неделю продолжительностью 45 минут за исключением каникулярных и праздничных дней.

Условия принятия в программу – собеседование.

Место реализации программы: ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №4» (647000 Красноярский край, город Дудинка, ул. Щорса, д.23в).

Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы

Цель программы: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорнодвигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи**.

Оздоровительные: укреплять здоровье и закаливать кружковцев; удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке; укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников; снимать физическую и умственную усталость. **Образовательные:** ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать правильную осанку; обучать диафрагмально-релаксационному дыханию; изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие: развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность; совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные: прививать жизненно важные гигиенические навыки; содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника; формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Содержание программы

Учебный план

	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Основы знаний	2	2		
	Травматизм в спорте, причины. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1		беседа,
	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1		контрольное тестирование
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	32	32	32	
	Строевые упражнения.	5	-	5	выполнение упражнений
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	3	-	3	выполнение упражнений
	Дыхательная гимнастика.	3	-	3	выполнение упражнений
	Корригирующая гимнастика.	3	-	3	выполнение упражнений
	Оздоровительная гимнастика.	3	-	3	выполнение упражнений
	Оздоровительный бег.	10	-	10	выполнение контрольных упражнений
	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	5	1	4	выполнение контрольных упражнений

Содержание учебного плана программы

Раздел 1. Основы знаний. (2 часа)

Тема № 1. Травматизм в спорте, причины. (1 час)

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок

- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований

- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача

- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Тема № 2. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (1 час)

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Формы контроля: беседа, контрольное тестирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (32 часов)

1. Строевые упражнения. (5 часов)

Теория.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (3 часов)

Теория.

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

3. Дыхательная гимнастика. (3 часа)

Теория.

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

4. Корректирующая гимнастика. (3 часов)

Теория.

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие

упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

5.Оздоровительная гимнастика. (3 часов)

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Форма контроля: беседа, выполнение контрольный упражнений.

6.Оздоровительный бег.(10 часов)

Теория.

Практика. Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бегнакороткие и длинные дистанции.

Форма контроля: выполнение контрольный упражнений.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.(5 часов)

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Планируемые результаты:

Личностные:

- сформированное представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене;
- сформированная способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Метапредметные:

- активное использование двигательных умений в самостоятельно организуемой спортивно и физкультурной деятельности;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Предметные:

- понимание спортивной терминологии;
- способность выполнять индивидуальные комплексы по оздоровительной гимнастике и физической подготовке;
- умение выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, координации (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья).
- умение проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой
1	I	02.09.2024	26.05.2025	34	34	34	1 занятие в неделю по 45 минут	Май 2025 года

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Кабинет укомплектован электронными методическими, дидактическими и техническими средствами:

- Мультимедийный проектор – 1 шт.
- Проектор – 1 шт.
- Экран – 1 шт.
- Ноутбук (компьютер в комплекте) – 1 шт.
- Наборы цветных карандашей, бумаги и т.д.
- Мячи теннисные – 10 шт.
- Мячи набивные – 10 шт.
- Гимнастическая стенка - 1 шт.
- Гимнастические скамейки - 4 шт.
- Гимнастические маты - 10 - шт.
- Фишки сигнальные – 10 шт.

Кадровое обеспечение:

Для реализации программы особых требований к кадровому составу не предъявляется. Образование – не ниже средне - специального. Опыт педагогической работы с учащимися не менее одного года. Владение знаниями детской психологии и приемами развивающего обучения. Данную программу реализует педагог дополнительного образования Чистогашев Николай Алексеевич, образование высшее, педагогический стаж – 8 лет.

Формы аттестации и оценочные материалы

Система отслеживания и оценивания результатов обучения:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

Аттестация проводится в форме зачета по выполнению контрольных упражнений.

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очная форма обучения.

Методы обучения:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, парная.

Формы организации учебного занятия: тренировка, сдача нормативов, зачет, игра, практическое занятие.

Список литературы

1. Детские подвижные игры. / Сост. В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
2. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начиайте день с зарядки. – М., 1981.
3. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.

4. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Дата планируемая
	Раздел 1. Основы знаний	2		
1	Травматизм в спорте, причины. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	комбинированная	
2	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	комбинированная	
	Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)	32		
	Строевые упражнения	5		
3	Выполнение строевых упражнений.	1	комбинированная	
4	Выполнение строевых упражнений.	1	групповой	
5	Общеразвивающие упражнения с командиром	1	групповой	
6	Общеразвивающие упражнения с командиром	1	групповой	
7	Выполнение строевых упражнений.	1	комбинированная	
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	3		
8	Комплекс ОРУ без предмета	1	комбинированная	
9	Комплекс ОРУ с предметами	1	комбинированная	
10	Комплекс ОРУ с мячами.	1	комбинированная	

	Дыхательная гимнастика	3		
11	Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки».	1	комбинированная	
12	Дыхательное упражнение «насос».	1	комбинированная	
13	Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.	1	комбинированная	
	Корригирующая гимнастика	3		
14	Гимнастическая полоса препятствий.	1	групповой	
15	Напоминания о «правилах» дыхания. комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками).	1	комбинированная	
16	Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.	1	групповой	
	Оздоровительная гимнастика			
17	Комплексы упражнений на растяжку.	1	групповой	
18	(Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).	1	групповая	
19	(Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).	1	групповая	
	Оздоровительный бег	10		
20	Бег на длинные дистанции	1	групповая	
21	Бег на длинные дистанции	1	групповая	
22	Бег на длинные дистанции	1	групповой	
23	Бег на длинные дистанции	1	групповой	
24	Бег на короткие дистанции	1	групповой	
25	Бег на короткие дистанции	1	групповой	
26	Бег на короткие дистанции	1	групповой	

27	Бег с препятствиями	1	групповой	
28	Бег с препятствиями	1	групповой	
29	Бег с препятствиями	1	групповой	
	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	5		
30	Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки.	1	комбинированный	
31	Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки.	1	комбинированный	
32	Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки.	1	комбинированный	
33	Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м)	1	групповой	
34	Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.	1	групповой	

Формы контроля и оценочные материалы

Оценочные материалы

№	Возраст	1 год	
		М.	Д.
1.	Бег 10 м (сек)		
2.	Бег 30 м (сек)	10.5-8.5	10.7-8.7
3.	Челночный бег 3x10 м(сек)	14.5-13.5	15.8-14.7
4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65

5.	Прыжки через скакалку(раз)		
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	117-185	100-178
7.	Метание мешочка прав, лев.	2.5-5.5	2.4-5.2
		2.0-4.8	1.8-3.7
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	5-10	5-10
9.	Отбивание мяча(раз)	5-7	5-7
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами Р,М.	1-1.5	1-1.5
11.	Статическое равновесие (сек)	10	10
12.	Подъем туловища (раз)		
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3
14.	Бег на выносливость (м)	300-450	200-350
15.	Бег на лыжах на выносливость	1000-1500	700-1200