

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Ирбитское муниципальное образование
Муниципальное общеобразовательное учреждение
филиал «Кирилловская ООШ» МОУ
«Речкаловская СОШ»

Дополнительная общеобразовательная
Общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Школьный спортивный клуб»

Возраст обучающихся:

10 – 16 лет

Срок реализации: 1 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

| | |
|---------------------------------------|---|
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы | 4 |
| 1.3. Особенности содержания программы | 4 |
| 1.4. Планируемые результаты | 4 |

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

| | |
|---|---|
| 2.1. Учебный план | 5 |
| 2.1. Календарный учебный график | 6 |
| 2.2. Рабочая программа учебного курса | 6 |
| 2.4. Методическое обеспечение программы | 6 |

Раздел 3. Комплекс форм аттестации.

| | |
|---|---|
| 3.1. Формы аттестации и оценочные материалы | 7 |
|---|---|

Приложение.

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Соответствие программы действующим нормативным правовым актам и государственным программным документам

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 29 ноября 2018г.№196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726р;
- Письмо Мин. Обр. науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

Направленность.

Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка»

Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что Общая физическая подготовка (ОФП) обучение является одним из важнейших элементов физкультурно-спортивного воспитания в кадетских классах. ОФП дисциплинирует обучающихся, способствует развитию исполнительности, собранности, опрятности и формированию личности, командной игры.

Отличительные особенности и новизна

Особенность Программы заключается в сочетании формирования практических навыков.

Адресат программы

Программа ориентирована на обучающихся 11– 16 лет.

Объем программы, срок освоения.

Занятия по данной программе проходят 2 часа в неделю, всего 68 часов в течение учебного года.

Форма обучения.

Работа проводится в форме практических занятий.

Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья обучающихся. Программа построена по принципу от «простого к сложному» и углубление практических умений на каждом последующем этапе обучения. Во время каникул образовательная деятельность может видоизменяться: участие в конкурсах, слетах, смотрах и т.п.

Программа предусматривает индивидуальную, групповую и коллективную работу обучающихся, закрепление получаемых знаний во время практических занятий.

Уровни освоения программы

Уровень сложности Программы: стартовый.

По расписанию, занятие с одной группой 40 мин.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся интереса к военно-прикладной подготовке.

Задачи программы:

- развитие патриотических, моральных и нравственных качеств личности обучающихся;
- пропаганда и популяризация ЗОЖ;
- выявление способных и увлеченных обучающихся для дальнейшего профильного обучения;
- совершенствование разностороннего развития обучающихся;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков; - развитие волевых качеств и дисциплины.

1.3. Особенности содержания программы.

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные и подвижные игры (элементы спортивных игр), гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения.

Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение.

При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемый результат:

- развитие интереса к спорту.
- умение использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- умение выражать свои эмоции договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения следовать им; - учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

В результате изучения программы ОФП и получения практических навыков в выполнении воинского устава в повседневной жизни обучающиеся должны знать:

- правильное толкование выполняемого упражнения, конкретно сделать правильную и хорошую разминку

Уметь:

- уверенно выполнять силовые упражнения;

Иметь навыки:

- дисциплины и самодисциплины;
- взаимной поддержки и выручки в совместной деятельности;
- участия в конкурсах, соревнованиях; - активной жизненной позиции.

Развитие значимых для данной деятельности личностных качеств:

- самостоятельности в принятии правильных решений;
- здорового образа жизни и навыка самостоятельного физического совершенства.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план

| № п/п | Наименование курса | Количество часов | Общая физическая подготовка | Легкая атлетика | Гимнастика | Подвижные и спортивные игры |
|-------|--|------------------|-----------------------------|-----------------|------------|-----------------------------|
| 1. | Название детского творческого объединения (руководитель) | Всего | 12 | 20 | 20 | 16 |
| | | Теория | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | Практика | 12 | 20 | 20 | 16 |

| | | | | | | |
|---|------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 2 | Второй год обучения | всего | 12 | 20 | 20 | 16 |
| | | теория | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | практика | 12 | 20 | 20 | 16 |
| 3 | Третий год обучения | всего | 12 | 20 | 20 | 16 |
| | | теория | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | практика | 12 | 20 | 20 | 16 |
| 4 | Четвертый год обучения | всего | 12 | 20 | 20 | 16 |
| | | теория | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | практика | 12 | 20 | 20 | 16 |
| 5 | Пятый год обучения | всего | 12 | 20 | 20 | 16 |
| | | теория | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | практика | 12 | 20 | 20 | 16 |

2.2. Календарный учебный график.

Освоение Программы организовано в соответствии с календарным учебным графиком «филиал «Кирилловская ООШ» МОУ «Речкаловская СОШ» на 2024-2025 учебный год:

Начало учебного года – 2 сентября 2024 г.

Окончание учебного года – 26 мая 2025 г.

Продолжительность учебного года: 34 недели.

Нерабочие праздничные и выходные дни:

4 ноября 2023 г.- День народного единства;

30, 31 декабря 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января 2025 г. - Новогодние каникулы;

6 января 2025 г. - Рождество Христово;

23 февраля 2025 г. –День защитника Отечества;

8 марта 2025 г. - Международный женский день;

1 мая 2025 г. –Праздник Весны и Труда;

9 мая 2025 г. –День Победы;

2.3. Рабочая программа учебного курса.

Программа разработана для обучающихся 5– 9 классов с учетом особенностей их развития.

Занятия проводятся 1 раз в неделю с нагрузкой 2 час. Курс рассчитан на 68 часов в год.

В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов по какой-либо теме, в зависимости от корректировки задач.

2.4. Методическое обеспечение программы

Учебное оборудование: спортивный зал, стадион

Технические средства: спортивный инвентарь

Методическая литература:

1. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
2. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
3. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю.И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л.— (Высшее образование).
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.
5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. www.uchmag.ru

3. КОМПЛЕКС ФОРМ АТТЕСТАЦИИ.

3.1. Форма аттестации и оценочные материалы.

Промежуточная аттестация может проводиться в следующих формах:

- самостоятельные работы репродуктивного характера;
- контрольно переводные нормативы

Приложение
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей
программе
физкультурно-спортивной
направленности
«Общая физическая подготовка»

Рабочая программа учебного курса
«Общая физическая подготовка»

Содержание программы.

Тема 1. Общая физическая подготовка – 12 часов.

Практика (12 часов). Общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса; упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Тема 2. Легкая атлетика -20 часов.

Практика (20 часов).

Дозированная ходьба и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Строевые упражнения.

Тема 3 Гимнастика- 20 часов.

Практика (20 часов).

Общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании.

Тема 4. Подвижные и спортивные игры-16 часов.Практика (16 часов).

Упражнения для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол.

Календарно- тематическое планирование.

| № п/п | Тема | Колво часов |
|-------|--|-------------|
| | Тема 1 «Общая физическая подготовка» | 12 |
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. | 2 |
| 2 | Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость 60м, 100м- по сигналу из различных исходных положений. Челночный бег Упражнения на развитие ловкости. Соревнование. | 2 |
| 3 | Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | 2 |

| | | |
|----|---|-----------|
| 4 | Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Прыжки со скакалкой различными способами. Линейная эстафета. | 4 |
| 5 | Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча. | 2 |
| | Тема 2. Легкая атлетика | 20 |
| 6 | Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м. | 2 |
| 7 | Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей. Прыжок в длину с места на результат. Сп/ игры по выбору. | 4 |
| 8 | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра. | 2 |
| 9 | Упражнения основной гимнастики. Комплекс упражнений на развитие гибкости (активных и пассивных) с большой амплитудой движений. Упражнения на гимнастической стенке – на гибкость, растяжение мышц. Вис на гимнастической стенке – оценить. СП/ игра по выбору. | 2 |
| 10 | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование. | 2 |

| | | |
|----|--|---|
| 11 | Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы. | 2 |
| 12 | Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Рукоход. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей. | 2 |

| | | |
|----|--|-----------|
| 13 | Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения. | 2 |
| 14 | Эстафетный бег 4*50м- на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висячем и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору. | 2 |
| | Тема 3 Подвижные и спортивные игры | 16 |
| 15 | Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | 4 |
| 16 | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена. | 2 |
| 17 | Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат. | 2 |
| 18 | Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висячем и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. | 2 |
| 19 | . Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Сп./игра по выбору. | 2 |
| 20 | Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка. Игровые эстафеты. | 2 |
| 21 | Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Рукоход. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей. | 2 |
| | Тема 4. Гимнастика | 20 |

| | | |
|----|--|---|
| 22 | Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса -на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору. | 4 |
| 23 | Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия | 4 |
| 24 | Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра | 2 |
| 25 | Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием и перелазанием; касание ног мишеней подвешенных на разной высоте, с места и с разбега; акробатическими упражнениями. | 2 |
| 26 | Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (гантели); противодействие партнёра; упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине. | 4 |
| 27 | Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов. | 4 |