

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Бартатская средняя общеобразовательная школа»

«Утверждаю»
Директор МКОУ
«Бартатская СОШ»
Ю.М. Вахтеева
Приказ № 145 от «31» 08 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно - спортивная

Срок обучения: 1 год

Педагог: Кляйн Сергей Владимирович

с. Бартат
2021 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по дополнительному образованию «Общая физическая подготовка» разработана на основе:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

школьных локальных актов:

положения о рабочей программы дополнительного образования МКОУ «Бартатская СОШ»;

календарного учебного графика МКОУ «Бартатская СОШ», утвержденного директором МКОУ «Бартатская СОШ».

учебного плана дополнительного образования;

расписания объединений дополнительного образования.

Направленность программы имеет физкультурно-спортивную и предназначена как для детей среднего и старшего школьного возраста, так и для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Новизна

Новизна программы дополнительного образования состоит в том, что в ней прослеживается изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

Цели и задачи

Цель программы - сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личности учащегося.

Для решения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:
обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

формировать знания об основах физкультурной деятельности

развивать двигательные способности посредством игр;

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни

воспитание морально-этических и волевых качеств

пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Возраст детей: Программа рассчитана на учащихся МКОУ «Бартатская СОШ» от 13 до 18 лет.

Сроки реализации: Программа реализуется в течение 1 года и в каникулярное время.

Формы и режим занятий: Занятия проводятся очно, 1 раз в неделю.

Планируемые результаты - совокупность личностных качеств, метапредметных и предметных компетенций (знаний, умений, навыков, отношений), приобретаемых учащимися в ходе освоения программы.

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;

Метапредметные результаты:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы промежуточной аттестации

Тестирование, участие в муниципальных соревнований по разным видам спорта.

Содержание учебного курса

Основы знаний по физкультурно – спортивной направленности «ОФП»

Техника безопасности. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и

№п/п	Вид программного материала	Всего часов
------	----------------------------	-------------

работоспособности. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Общefизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

Подвижные игры.

Бег.

Прыжки.

Метания.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

Легкая атлетика Лыжная подготовка

Учебно-тематическое планирование

1	Основы знаний теория	6
2	Общефизическая подготовка	62
	Итого	68

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система оценивания

В ходе любой формы аттестации предусматривает безотметочный вариант - зачет, незачет.

Тест по общей физической подготовке

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

а) в V в. до н.э.; б) в 776 г. до н.э.; в) в I в. н.э.; г) в 394 г. н.э.

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

а) жителей Олимпии; б) участников Олимпийских игр;
в) победителей Олимпийских игр; г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

а) в 1894 г.; б) в 1896 г.; в) в 1900 г.; г) в 1904 г.

4. Основоположителем современных Олимпийских игр является:

а) Деметриус Викалас; б) А.Д. Бутовский;
в) Пьер де Кубертен; г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

а) «Спорт, спорт, спорт!»; б) «О спорт! Ты – мир!»;
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»; г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

Тест по общей физической подготовке

1. Олимпийская хартия представляет собой:

а) положение об Олимпийских играх;
б) программу Олимпийских игр;
в) свод законов об Олимпийском движении;
г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

2. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

а) в 1948 г.; б) в 1952 г.;
в) в 1956 г.; г) в 1960 г.

3. Основоположителем отечественной системы физического воспитания является:

а) М.В. Ломоносов; б) К.Д. Ушинский;
в) П.Ф. Лесгафт; г) Н.А. Семашко.

4. Одним из основных средств физического воспитания является:

а) физическая нагрузка; б) физические упражнения;
в) физическая тренировка г) урок физической культуры.

5. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

Тест по общей физической подготовке

1. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

2. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:

- а) генезис; б) гистогенез;
- в) онтогенез; г) филогенез.

3. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость; б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес; г) ловкость и прыгучесть.

4. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз; б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз; г) бактериоз.

Тест по общей физической подготовке

1. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.; б) 90–150 уд./мин.; в) 150–170 уд./мин.; г) 170–200 уд./мин.

2. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста; б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли; г) силы кисти.

3. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими; б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми; г) групповыми.

4. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения; б) основ техники;
- в) подводящих упражнений; г) подготовительных упражнений.

5. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции; б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции; г) кроссы.

Тест по общей физической подготовке

1. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость; б) ловкость;
- в) быстроту; г) выносливость.

2. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез; б) марш-бросок;
в) кросс; г) конкур.

3. Туфли для бега называются:

- а) кеды; б) пуанты; в) чешки; г) шиповки.

4. Один из способов прыжка в высоту называется:

- а) перешагивание; б) перекатывание;
в) переступание; г) перемахивание.

5. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м; б) 9х12 м; в) 8х16 м; г) 9х18 м.

Правильные ответы

1 – б; 2 – в; 3 – б; 4 – в; 5 – в;

1 – в; 2 – б; 3 – в; 4 – в; 5 – в;

1 – а; 2 – в; 3 – в; 4 – а; 5 – а;

1 – а; 2 – г; 3 – в; 4 – в; 5 – а;

1 – г; 2 – в; 3 – г; 4 – а; 5 – г;

Условия реализации программы

К условиям реализации программы «Волейбол» относится:

Материально техническое обеспечение

Спортивная площадка, соответствующая санитарным нормам и технике безопасности.

Спортивный зал, соответствующий санитарным нормам и технике безопасности.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Кегли;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастические скамейки;

Секундомер;

Маты;

Обручи;

Ракетки;

Щиты с кольцами;

Сетка волейбольная;

Список использованной литературы

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
12. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009

