

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Бартатская средняя общеобразовательная школа»

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



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 7-12 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 младшего, среднего и старшего школьного возраста, так и для детей с ограниченными возможностями здоровья.

#### **Новизна и актуальность**

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.

формировать знания об основах физкультурной деятельности

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

воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

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» с 7 до 12 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:*

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

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

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;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметные результаты:*

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

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

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

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

**Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:**

Тестирование, участие в муниципальных соревнований по разным видам спорта.

## Содержание программы

### Основы знаний по физкультурно – спортивной направленности «ОФП»

Техника безопасности. Развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. 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 работоспособности.

### Общефизическая 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.

### Подвижные игры

подвижные игры с элементами пионербола;

подвижные игры с элементами баскетбола;

подвижные игры с элементами футбола.

## Учебно-тематический план

№п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Из них	
			Теоретические занятия	Практические
1	Основы знаний.	6		
2	Общефизическая подготовка.	38		
3	Подвижные игры.	24		
	<b>Итого</b>	68		

## ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Итоговая аттестация проводится на этапе завершения обучения по программе на основании результатов промежуточной аттестации и выпускной работы. Выпускная работа проводится в форме: зачёта, который предусматривает проведение теоретического и практического занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях

## Способы определения результативности программы

— Педагогическое наблюдение.

— Педагогический анализ результатов тестирования, зачётов, участия учащихся в соревнованиях, активности обучающихся на занятиях и т.п.

-контрольные задания и тесты

-ведение журнала учёта посещаемости

### **Система оценивания**

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

#### **Тест по общей физической подготовке 1 вариант**

**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. Основоположником 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 2 вариант**

**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. Основоположником 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 3 вариант**

**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 4 вариант**

**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 5 вариант**

**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 вариант:** 1 – б; 2 – в; 3 – б; 4 – в; 5 – в;

**2 вариант:** 1 – в; 2 – б; 3 – в; 4 – в; 5 – в;

**3 вариант:** 1 – а; 2 – в; 3 – в; 4 – а; 5 – а;

**4 вариант:** 1 – а; 2 – г; 3 – в; 4 – в; 5 – а;

**5 вариант:** 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

