

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
г. МУРМАНСКА «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 43»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБОУ г.Мурманска СОШ № 43
« 30 » 08 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ г.Мурманска СОШ № 43
Н.Н.Вишневская.
Приказ от « 30 » 08 2023 г.
№ 230



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Дубаневич Егор Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Мурманск, 2023 г.

Пояснительная записка.

Стратегической задачей развития физической культуры и спорта в России на современном этапе является освоение школьниками основных ценностей физической культуры, обеспечивающих формирование физического и нравственного здоровья, интеллектуальной и творческой работоспособности.

Нормативно-правовая база

Программа 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 01.09.2020);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказа Минобрнауки России №882, Минпросвещения России №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Устава МБОУ г. Мурманска СОШ №43.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы.

Актуальность. Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками.

Нарушение баланса между игрой и другими видами деятельности негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей школьников. Анализ исследований, касающихся вопросов развития двигательных способностей и качеств детей, свидетельствует, что около 40% школьников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего.

Недостаточная физическая активность, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения

здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развитие интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Актуальность данной программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации. Сохранение и культивирование условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством занятий спортом.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения, а также уделяет внимание вопросам воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. И, самое главное, позволяет обучающимся следить за состоянием своего здоровья с помощью здоровьесберегающих технологий.

Программа дает возможность проявить свои способности, реализовывать свои потребности, общаясь в коллективе, возможность использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств; позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, пробудить интерес к определенному виду спорта

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что предлагает школьнику выбор здорового образа жизни, развитие его индивидуальных качеств.

Адресат программы: обучающиеся с 12 до 15 лет.

Требования к состоянию здоровья: отсутствие медицинских противопоказаний.

Необходимо наличие медицинской справки.

Срок реализации программы: 1 год

Уровень сложности: стартовый.

Форма реализации программы.

Форма обучения: очная

Форма, режим занятий: ведущей формой организации занятий является практическая деятельность. Занятия проводятся во второй половине дня, после уроков 2 раза в неделю по 2 академических часа с обязательным перерывом. Каждое занятие состоит из двух частей: теоретической и практической. Теоретическая часть планируется педагогом с учетом возрастных, психологических и индивидуальных особенностей детей.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 144 часа.

Периодичность и продолжительность занятий:

1 год обучения, 34 недели - 144 часа, режим работы: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Цели и задачи программы

Цель: содействие всестороннему физическому развитию обучающихся путем вовлечения обучающихся в двигательную активность, приобщение к здоровому образу жизни и спорту.

Задачи обучающие:

- углублять и дополнять знания, умения, навыки, получаемые на уроках физкультуры;
- расширять двигательный опыт школьников посредством движений различной координационной сложности;
- содействовать освоению знаний, умений, связанных с формированием осанки;

Задачи развивающие:

- расширять спортивный кругозор детей;
- совершенствовать навыки базовых двигательных действий и их вариативного использования в учебных занятиях;

Задачи воспитательные:

- формировать дружный коллектив, способный решать поставленные задачи;
- воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом

Планируемые результаты

Личностные результаты

- Активное включение в общение на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации мыслительной деятельности.
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
- Проявление положительных качеств личности и умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, желание находить с ними общий язык и интересы.

Метапредметные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность;
- 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

- применение в игровой и соревновательной деятельности технических действий из базовых видов спорта;
- основы правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями;

Формы представления результатов

Формы и процедуры оценки, используемые в рамках программы.

В течение учебного года применяются следующие формы контроля результатов освоения

Программы:

- опрос;
- тесты
- контрольные упражнения;

- эстафеты
- круговые тренировки
- соревнования
- турниры;

Формы аттестации и оценочные материалы

В целях достижения я эффективности и качества обучения по программе «Основы физической подготовки» проводится мониторинг результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы (входной, текущий, промежуточный, итоговый).

Цель мониторинга: выявление уровня знаний, умений, уровня развития личностных качеств обучающихся и их соответствие прогнозируемым результатам, предусмотренным дополнительной общеобразовательной программой.

Задачи:

- контроль за освоением содержания программы «Основы физической подготовки»;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Форма контроля |
|-------|-----------------------------|------------------|----------|-------------|--------------------------------------|
| | | теория | практика | Всего часов | |
| 1 | Вводное занятие. | 4 | | 4 | Опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 6 | 46 | 52 | Соревнования, контрольные упражнения |
| 3 | Волейбол | 2 | 14 | 16 | Соревнования, контрольные упражнения |
| 4 | Лыжная подготовка | 2 | 14 | 16 | Соревнования, контрольные упражнения |
| 5 | Баскетбол | 2 | 54 | 56 | Турнир, контрольные упражнения |
| 10 | Итого | 18 | 126 | 144 | |

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Тема 1. Вводное занятие.

Теория- 4 часа

Режим занятий. Спортивное оборудование. Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория- 6 часов.

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивные игры. История футбола.

Практика- 46 часов

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорение. Бег по повороту. Финиш. Бег на время. Дистанции 30 м, 60 м, 100 м, 1000м. Бег по пересеченной местности. Спортивные игры. Футбол. Ведение и обводка. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Игра вратаря.

Тема 3. Волейбол

Теория- 2 часа.

История волейбола. Расположение линий и зон в волейбольной площадке

Практика – 14 часов.

Подача мяча. Прием, передача мяча. Передача мяча в парах. Учебно-тренировочная игра.

Тема 4. Лыжная подготовка.

Теория- 2 часа

Лыжный спорт в России. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Лыжный инвентарь. Лыжные мази

Практика – 14 часов

Общая схема передвижения классическим лыжным ходом. Равномерное передвижение попеременным 2-х шажным ходом. Дистанция 2 км, 3 км. Подъем «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Коньковый ход без палок. Лыжная эстафета.

Тема 5. Баскетбол.

Теория – 2 часа

История баскетбола.

Практика-54 часа.

Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Выход для отвлечения мяча. Выход для получения мяча. Командные действия: варианты зонной защиты. Розыгрыш мяча. Двусторонняя игра. Ловля мяча одной рукой на месте. Нападение через центрального. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу с отскоком. Противодействие атаке. Передача мяча двумя руками от плеча с откосом. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Передача мяча двумя руками с места. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Прием, передача мяча сверху, снизу в парах, тройках. Техника выполнения нападающего удара. подача мяча нижняя, прямая.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

Материально-техническое обеспечение

Требования к помещению: спортивный зал в соответствии Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Для реализации программы имеется следующее материально-техническое обеспечение:

- скамейки гимнастические;
- маты гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная;
- канат;
- палки и обручи гимнастические;
- скакалки;
- стойки для прыжков в высоту;
- мячи баскетбольные;
- мячи набивные;
- мячи малые и большие;
- лыжи;
- лыжные палки.

Информационное обеспечение

Информация о программе «Юный олимпиец» размещена на официальном сайте школы, на портале ПФДО 51 (Мурманская область-<https://51.pfdo.ru>)

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование.

Методическое обеспечение.

Реализация программы осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей ученикам выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для ее освоения.

Основные формы реализации программы: групповые тренировочные и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях; теоретические занятия в форме бесед, просмотра и анализа видеозаписей); текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Методы работы:

1. Специфические методы:

-методы строго регламентированного упражнения: методы обучения двигательным действиям; методы воспитания физических качеств; игровой метод; соревновательный метод; метод круговой тренировки.

2. Общепедагогические методы:

-словесные методы; методы наглядного воздействия.

Приемы работы:

1. Наглядно-зрительные приемы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий; зрительные ориентиры.

2. Наглядно-слуховые приемы: музыка, сигнал свистка.

3. Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие технологии образования, развития и воспитания:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии: физкультурно-оздоровительные; технологии социально-психологического благополучия; технология сохранения и стимулирования здоровья; технология обучения здоровому образу жизни.

2. Технология игрового обучения.

3. Технология развивающего обучения.

4. Технология интегрированного занятия.

Формы аттестации и оценочные материалы

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения : собеседование, наблюдение, сдача нормативов.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль проводится в конце 1 полугодия. Один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных соревнованиях, турнирах.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении обучающимся (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Список литературы для педагога

1. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу»- Москва: Физкультура и спорт, 1994
2. Настольная книга учителя физкультуры// под ред. Л.Б.Кофмана. Москва: Физкультура и спорт. 1994
3. Лях В.И. «Физическая культура» Издательство «Учитель» 29016
4. Железняк Ю.Д. «Спортивные игры» М.:Советский спорт 2000
5. Анисимова Е.А. Инновационная методика спортивной подготовки лыжников на средние дистанции /Теория и практика физической культуры/Белгород. 2015
6. Захарьева Н.Н. Индивидуально-типологические особенности адаптации юных спортсменов к физическим нагрузкам. Псков. 2013.

Список литературы для учеников и родителей

1. Правдин В.А. Спортивные игры-игры для всех. Москва: Физкультура и спорт. 1998.
2. Володченко В. Выходи играть в футбол! М.:1984
3. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу»- Москва: Физкультура и спорт, 1994

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № п/п | месяц | число | Время проведения занятий | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-----------------------------|----------|-------|--------------------------|---------------|------------------|--|------------------|------------------------|
| 1 | сентябрь | | 15.00-16.40 | групповая | 2 2 | Знакомство с программой «ОФП» Спортивное оборудование Режим занятий. Техника безопасности и правила поведения на занятиях | С/З | Опрос |
| Общая физическая подготовка | | | | | | | | |
| 2 | сентябрь | | | групповая | 2 2 | Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости | С/З | Контрольные упражнения |
| 3 | сентябрь | | | групповая | 2 2 | Бег на короткие дистанции | С/З | |
| 4 | сентябрь | | | групповая | 2 2 | Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте | С/З | |
| 5 | октябрь | | | групповая | 2 2 | Ускорение. Бег по повороту. | С/З | |
| 6 | октябрь | | | групповая | 2 2 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка | С/З | опрос |
| 7 | октябрь | | | групповая | 2 2 | Бег на время на дистанции 30 м, 60 м | С/З | |
| 8 | октябрь | | | групповая | 2 2 | Бег на время на дистанции 1000м | С/З | |
| | ноябрь | | | групповая | 1 1 | Бег по пересеченной местности | С/З | |
| | ноябрь | | | групповая | 1 | Спортивные | С/З | опрос |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---------|--|--|---------------|---|---|-----|-----------------------------------|
| | | | | вая | 1 | игры. Футбол | | |
| | ноябрь | | | группо вая | 2 | Ведение и обводка. Отбор мяча | С/З | |
| | ноябрь | | | группо вая | 2 | Отбор мяча. Вбрасывание мяча | С/З | |
| | декабрь | | | группо вая | 2 | Вбрасывание мяча. Игра вратаря | С/З | |
| | декабрь | | | группо вая | 2 | Тренировочная игра. | С/З | Соревн ования. |
| | декабрь | | | группо вая | 2 | Соревнования | С/З | Контро льные упражн ения |
| | декабрь | | | группо вая | 2 | Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка | С/З | |
| Волейбол | | | | | | | | |
| | декабрь | | | группо вая | 2 | История волейбола. Расположение линий и зон волейбольной площадки | С/З | опрос |
| | январь | | | группо вая | 2 | Подача мяча нижняя, верхняя. Прием, передача мяча сверху, снизу. Игра в парах. | С/З | |
| | январь | | | группо вая | 2 | Прием, передача мяча. Игра в парах, тройках | С/З | |
| | январь | | | группо вая | 2 | Учебно- тренировочная игра. Соревнования. | С/З | Соревн ования |
| Лыжная подготовка | | | | | | | | |
| | январь | | | группо вая | 1 | Лыжный спорт в России. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. | С/З | Опрос |
| | январь | | | группо вая | 1 | Лыжный инвентарь. Лыжные мази | | |
| | февраль | | | группо вая | 2 | Общая схема передвижения | | |

| | | | | | | | | |
|-----------|---------|--|--|---------------|------------|---|-----|------------------|
| | | | | | 2 | классическим лыжным ходом. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом | | |
| | февраль | | | группо вая | 2 2 | Дистанция 2 км, 3 км | | |
| | февраль | | | группо вая | 2 2 | Подъем «полуёлочкой», «лесенкой». Спуски в основной стойке. Коньковый ход без палок | | |
| | февраль | | | группо вая | 2 2 | Лыжная эстафета | | Соревн ования |
| Баскетбол | | | | | | | | |
| | март | | | группо вая | 1 1 | История баскетбола | С/З | опрос |
| | март | | | группо вая | 2 2 | Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Выход для отвлечения мяча. Выход для получения мяча | С/З | |
| | март | | | группо вая | 2 2 | Командные действия; варианты зонной защиты. Розыгрыш мяча. Двусторонняя игра. | С/З | |
| | март | | | группо вая | 2 2 | Двусторонняя игра. Игра без ведения: варианты зонной защиты. Ловля мяча одной рукой на месте. Нападение через центрального. | С/З | |
| | март | | | группо вая | 2 2 | Передача мяча двумя руками. Двусторонняя игра | С/З | |
| | апрель | | | группо вая | 2 | Передача мяча двумя руками | С/З | |

| | | | | | | | | |
|--|--------|--|--|-----------|---|---|-----|-------------|
| | | | | | 2 | отплеча с отскоком. Передача мяча двумя руками сверху. Двусторонняя игра | | |
| | апрель | | | групповая | 2 | Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком. Передача мяча двумя руками снизу. Двусторонняя игра | С/З | |
| | апрель | | | групповая | 2 | Противодействию получению мяча. Передача мяча двумя руками снизу. Двусторонняя игра | С/З | |
| | апрель | | | групповая | 2 | Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Передача мяча двумя руками с места. | С/З | |
| | апрель | | | групповая | 2 | Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Двусторонняя игра. Игра без ведения. | С/З | |
| | май | | | групповая | 2 | Ведение мяча с низким отскоком. Двусторонняя игра. Игра без ведения. | С/З | |
| | май | | | групповая | 2 | Прием передача мяча сверху, снизу, в тройках | С/З | |
| | май | | | групповая | 2 | Подача мяча нижняя, прямая. | С/З | |
| | май | | | групповая | 1 | Контрольные упражнения | С/З | Контрольные |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|--|-----|--|--|----------------|
| | | | | | 1 | | | упражн ения |
| ИТОГО | | | | | 144 | | | |