Аннотация

к программе спортивного кружка «Общая физическая подготовка»

для учащихся 7-11 кл.(Физкультурно-спортивное направление)

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- -Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- -Приказа МинпросвещенияРФот 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- -Приказа Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
- -Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- -Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467);
- - Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 г. № 298-Н);
- -Приказа Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности, организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- -Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- -Письма Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»);
- -Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- -Устава МБОУ «Фокинская СОШ №2»;

- -Положения о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБОУ «Фокинская СОШ №2»
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» и распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р «План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03 марта 2023 г. № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на этапе общей физической подготовки. Предложенная программа базируется на элементах из различных видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры) и в комплексе позволяет педагогу развить на достаточном уровне у учащихся такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

Направленность программы является частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни.

Программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников и предназначена для реализации в общеобразовательной школе. Программа предназначена для реализации в группах 1-4 классах.

Цель: формирование жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни.

Задачи:

• укрепление здоровья, физического развития учащихся;

• развитие координационных и кондиционных способностей;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и

выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;

• Формирование навыков правильной осанки;

• Воспитание морально-волевых качеств, формирование навыков культуры поведения.

Методы работы

• Преимущественно активные: физкультурно-оздоровительные, игровые.

Формы внеурочной деятельности

• Пропаганда здорового образа жизни

• Упражнения на развитие гибкости.

• Подвижные игры на развитие сплоченности.

• Спортивные игры.

Тематическое планирование

Введение- 2ч

Легкая атлетика- 10 ч

Футбол- 10ч

Баскетбол- 16 ч

Волейбол- 8 ч

Лыжная подготовка- 16 ч

Баскетбол- 10ч

Легкая атлетика- 8ч

Футбол- 5ч

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Фокинская средняя общеобразовательная школа №2»

Рассмотрена	Согласована	Утверждена
		приказом МБОУ
Протокол	Протокол	
заседания МО	методсовета	«Фокинская СОШ №2»
от «28» 08. 2023г	от «29 » 08. 2023г.	от «29» 08.2023г.
№ 1	№ 1	№ 73

Рабочая программа

дополнительного образования

спортивной секции ОФП

(физкультурно- спортивного направления)

для 5-9 классов

Количество часов - 34

Срок реализации программы – 1 год

Барков Павел Николаевич

Подписано цифровой подписью: Барков Павел Николаевич
Дата: 2023.09.25 17:57:07 +03'00'

Учитель

физической культуры высшей категории

Фролов Владимир Николаевич

2023-2024 учебный год

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- -Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03 марта 2023 г. № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- -Приказа Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
- -Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- -Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467);
- - Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 г. № 298-Н);
- -Приказа Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности, организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- -Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- -Письма Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»);
- -Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- -Устава МБОУ «Фокинская СОШ №2»;
- -Положения о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБОУ «Фокинская СОШ №2»
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» и

распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р «План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года;

Программа секции общей физической подготовки учащихся рассчитана на школьников в возрасте от десяти до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко

дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Общими задачами кружка являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;

- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

-подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

-подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые

изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции. Образовательный процесс кружка рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети с 10 до 17 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 10-15 учащихся. Это позволяет

уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят два раза в неделю, общая загруженность — 1часа.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

В процессе ОФП совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжной подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.Условия выполнения программы:

-Количество детей в кружках не более 15 человек. Занятия, как правило, должны проводится на свежем воздухе.

-В школе имеется методический материал с описанием основных видов упражнений.

-Желательно наличие небольшого роста результатов, показанных кружковцами.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1. Вводное занятие.

2. Ознакомление с правилами соревнований.

3. Техника безопасности во время занятий ОФП

4.Лѐгкая атлетика 18 - 18

5. Лыжный спорт 24 - 24

6. Спортивные игры 66 - 60

7.Контрольные упражнения и спортивные соревнования.

Согласно плану спортивных мероприятий.

Занятия проводятся с нагрузкой 1 часа в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

ОСНОВНАЯ ОБУЧЕНИЯ:

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры.

Лыжи. Лѐгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Результатом образовательного процесса обучения является:

-желание заниматься тем или иным видом спорта.

-стремление овладеть основами техники одним из видов спорта.

-расширение знаний по вопросам правил соревнований.

-повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

-развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

-интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.№ п/п Дата Тема занятий

Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годичное,

оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1 2 3 4 5	Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на время на дистанции 30. 60м. Бег на время на дистанции 100м.	1 1 1 1 1	5.09 12.09 19.09 26.09 3.10	
6	Бег по пересечѐннойместности.с/и футбол.	1	10.10	

7 8	Ведение и обводка. Отбор мяча. Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	1 1	17.10 24.10	
9 10 11 12	Перемещения и остановки. Учебная игра. Ловля и передача мяча. Учебная игра. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	1 1 1 1	7.11 14.11 21.11 28.11	
13 14 15 16 17 18 19	Приѐм мяча. Передача мяча. . Приѐм мяча. Передача мяча. . Подача мяча. . Подача мяча. . Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебно-тренировочная игра. Учебно-тренировочная игра.	1 1 1 1 1 1 1	5.12 12.12 19.12 26.12 9.01 16.01 23.01	
20 21 22 23 24 25 26	Классические лыжные ходы. Классические лыжные ходы. Подъѐмы и спуски с горы. Подъѐмы и спуски с горы. Подъѐмы и спуски с горы.41. Торможение на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 3км.	1 1 1 1 1 1 1	30.01 6.02 13.02 20.02 27.02 5.03 12.03	
27 28 29 30 31 32 33 34	Бег на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции Бег по пересечѐнной местности. Бег по пересечѐнной местности. Бег по пересечѐнной местности. С/и «Футбол». Бег на средние дистанции. С/и «Футбол». Бег на средние дистанции. Тестирование.	1 1 1 1 1 1 1 1	19.03 2.04 9.04 16.04 23.04 30.04 7.05 14.05 21.05 28.05	

Лѐгкая атлетика

1. Бег на короткие дистанции.

2. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.

3. Ускорения; бег по повороту; финиш.

4. Бег на время на дистанции 30. 60м.

5. Бег на время на дистанции 100м.

Футбол

6. Бег по пересечѐннойместности.с/и футбол.

7. Ведение и обводка. Отбор мяча.

8. Отбор мяча. Вбрасывание мяча.

Баскетбол

9. Перемещения и остановки. Учебная игра.

10. Ловля и передача мяча. Учебная игра.

131Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.

12. Учебно-тренировочная игра.

Волейбол

13. Приѐм мяча. Передача мяча.

14. Приѐм мяча. Передача мяча.

15. Подача мяча.

16. Подача мяча.

17. Нападающий удар. Блокирование мяча.

18. Учебно-тренировочная игра.

19. Учебно-тренировочная игра.

Лыжная подготовка

20. Классические лыжные ходы.

21. Классические лыжные ходы.

22. Подъѐмы и спуски с горы.

23. Подъѐмы и спуски с горы.

24. Подъѐмы и спуски с горы.41. Торможение на лыжах.

25. Подвижные игры, эстафеты на лыжах.

26. Дистанция до 3км.

Лѐгкая атлетика

27. Бег на короткие дистанции.

28. Бег на короткие дистанции

29. Бег по пересечѐнной местности.

30. Бег по пересечѐнной местности.

31. Бег по пересечѐнной местности.

32. С/и «Футбол». Бег на средние дистанции.

33. С/и «Футбол». Бег на средние дистанции.

34 Тестирование.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2000 г.

2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М 2008 г.

3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2000 г.

4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2011 г.

5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М. 2010 г.

6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2013 г.

7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсмено