Управление образования Администрации Черниговского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 7 с.Снегуровка
Черниговского района Приморского края

«Утверждаю»
Директор
МБОУ СОШ № 7 с.Снегуровка
_____С.В. Семенкова
«____» _____2021 г.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Логоша Александр Николаевич,
педагог дополнительного
образования

с.Снегуровка
2021 год

Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

Реализация программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы – базовый

Отличительные особенности

Программа предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте 11-17 лет

Особенности организации образовательного процесса:

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 34 часа. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Для каждой возрастной группы занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 1 час, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке обучающихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт,

соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья, овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Наполняемость групп – 20 человек

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья обучающихся в возрасте 11-17 лет, развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой путём повышения их общей физической подготовленности.

Задачи программы:

Воспитательные:

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирования личности ребенка;
- прививать гигиенические навыки;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Развивающие:

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации; развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость быстроту принятия решений.

Обучающие:

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

1.3 Содержание программы

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал обеспечивает реализацию целевых приоритетов воспитания обучающихся.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в РФ. Гигиена, предупреждение травм, контроль, самоконтроль.	1	1		текущий
2	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1		беседа
3	Лёгкая атлетика	6	1	5	текущий
4	Волейбол	8	1	7	текущий
5	Баскетбол	7	1	6	текущий
6	Футбол	7	1	6	текущий
7	Инструкторская и судейская практика	2		2	наблюдение
8	Контрольные испытания, соревнования.	2		2	зачет
	ВСЕГО:	**34**	**6**	**28**	

Содержание программы

1. Физическая культура и спорт в РФ

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

2. Гигиена, предупреждение травм, контроль, самоконтроль

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм. Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Места занятий, оборудование, инвентарь.

4. Лёгкая атлетика

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность. Эстафетный бег. Челночный бег.

5. Волейбол

Теория. Правила игры. Стойка игрока. Подача и прием мяча.

Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты. Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

6. Баскетбол

Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

7. Футбол

Теория. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

Практика. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия.

8. Инструкторская и судейская практика

Практика. Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство соревнований в своей секции. Проведение с группой занимающихся занятий под контролем руководителей. Составление положения о соревновании между секциями по виду спорта.

9. Контрольные испытания, соревнования

Практика.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии и языкам;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значение семьи в жизни человека и общества.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- умение самостоятельно пути достижения целей.
- умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- умение работать индивидуально и в группе.
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий.
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах.
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы.

Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- стадион;
- оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием.
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- таблицы «Техника передвижений игрока»;
- таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол, баскетбол, футбол»;
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов (аттестации) по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь и май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

2.3 Методические материалы

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио – и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению, познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

2.4 Календарный учебный график

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов
1	**Физическая культура и спорт в РФ. Гигиена, предупреждение травм, контроль, самоконтроль.**	**1**
2	**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.**	**1**
3	**Лёгкая атлетика.**	**6**
3.1	Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.	
3.2	Низкий старт. Финиширование.	
3.3	Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м.	
3.4	Кросс 1000- 1500 м. Эстафетный бег. Челночный бег.	
3.5	Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту.	
3.6	Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.	
4	**Волейбол**	**8**
4.1	Правила игры. Стойка игрока. Учебная игра.	
4.2	Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча. Учебная игра.	
4.3	Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Учебная игра.	
4.4	Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Учебная игра.	
4.5	Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра.	
4.6	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	
4.7	Тактические действия в защите. Учебная игра.	
4.8	Учебная игра.	
5	**Баскетбол.**	**7**
5.1	Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.	
5.2	Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Учебная игра.	
5.3	Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Учебная игра.	
5.4	Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Учебная игра.	
5.5	Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.	
5.6	Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Учебная игра.	
5.7	Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Учебная игра.	
6	**Футбол.**	**7**
6.1	Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила	

	игры. Расстановка игроков.	
6.2	Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Учебная игра.	
6.3	Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Учебная игра.	
6.4	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Учебная игра.	
6.5	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Учебная игра.	
6.6	Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Учебная игра.	
6.7	Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Тактика игры в защите; выбор места, способа противодейс-твия нападающему, страховка. Учебная игра.	
7	**Инструкторская и судейская практика.**	**2**
7.1	Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство соревнований в своей секции.	
7.2	Проведение с группой занимающихся занятий под контролем руководителей. Составление положения о соревновании между секциями по виду спорта.	
8	**Контрольные испытания, соревнования.**	**2**
7.1	Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Легкая атлетика.	
7.2	Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Спортивные игры.	

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	***РАЗДЕЛЫ НАПРАВЛЕНИЯ***	***ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ***	***МЕРОПРИЯТИЕ***
1	Нравственное воспитание	сентябрь	Беседа о правилах поведения в общественных местах
2	Гражданско – патрио тическое воспитание	сентябрь	Беседа «Терроризм в современном мире» (презентация)
3	Эстетическое воспитание	октябрь	Концертная программа ко Дню Учителя
4	Гражданское воспитание	октябрь	День Гражданской обороны (тренировочная эвакуация на случай ЧС)
5	Патриотическое воспитание	ноябрь	Концертная программа ко Дню народного единства
6	Нравственное воспитание. Воспитание толерантности	ноябрь	Профилактика простудных заболеваний
7	Гражданско – патриотическое воспитание	декабрь	Мое место в обществе
8	Здоровье-	декабрь	Беседа «Я и мой голос» (профилактика

	сберегающее		простудных заболеваний, осиплости, «потери голоса»)
9	Воспитание толерантности	январь	Новогодние развлекательные программы для обучающихся
10	Патриотическое воспитание	февраль	Концертная программа ко Дню Защитника Отечества
11	Нравственное воспитание	февраль	
12	Гражданско-правовое воспитание	март	Беседа «Скажем наркотикам: «НЕТ!!!»
13	Духовно – нравствен ное воспитание	март	Праздничный концерт к Международному женскому дню 8 Марта
14	Гражданско-патрио тическое воспитание	март	Концертная программа ко Дню воссоединения Крыма с Россией
15	Воспитание толерантности	апрель	Конкурс «Чему я научился»
16	Здоровье-сберегающее	апрель	Беседа: «Осторожно: клещ!»
17	Гражданско – патрио тическое воспитание	май	Концертная программа ко Дню Победы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.

2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.

3. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.

4. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.

5. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.

6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004

7. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.

8. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.