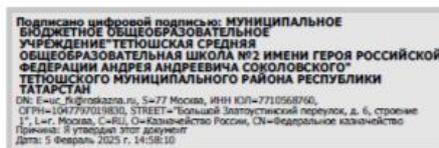


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тетюшская средняя общеобразовательная школа №2
имени Героя Российской Федерации Андрея Андреевича Соколовского
Тетюшского муниципального района Республики Татарстан**

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
Протокол № 7 от «28» января 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Тетюшская СОШ №2
им. А.А. Соколовского»

Ф.Ф. Гаффаров
Приказ № 8-о/д от «28» января 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Общая физическая подготовка»
(в новой редакции)**

**Направленность: Физкультурно-спортивное
Возраст учащихся: 12 – 17 лет
Срок реализации: 1 год (36 часов)**

**Автор- составитель:
Малкин Е.В.
педагог дополнительного образования**

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Уровень программы - стартовый.

Актуальность программы

Общая физическая подготовка - это процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие личности. Занятия по ОФП способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

Программа разработана с учётом интересов обучающихся в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью. Для реализации программы ОФП используются спортивные сооружения: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, лыжная база.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь ребенку найти себя, выбрать вид деятельности (спорта) для дальнейшего углубленного изучения и совершенствования, учиться находить оптимальные решения в различных ситуациях, взаимодействовать со сверстниками с помощью учебно - тренировочных занятий.

Программа разработана

- С учетом Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012,
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства в РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р),
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г.Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Плана мероприятий по реализации Концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу в рамках формирования здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодёжи (Распоряжение Правительства РФ от 7декабря2024г.№3610-р, Приказ №8 о/д от 28.01.2025 МБОУ «Тетюшская СОШ №2 им. А.А. Соколовского»

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается ознакомительное изучение различных видов спорта (волейбола, баскетбола, футбола, легкой атлетики, лыжной подготовки) через игровую, соревновательную деятельность.

Цель программы: Приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спорта, развитие и совершенствование физических качеств посредством освоения программы ОФП.

Задачи:

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом; - совершенствовать личностные и двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу), навыки дисциплины и самоорганизации;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительно - физкультурной направленностью;
- сформировать необходимые знания и обучить основным техническим и тактическим элементам в спортивных играх.

Возрастные особенности:

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе, у детей с 7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%. В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем двигательной деятельности.

Организация образовательного процесса.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях. В ходе прохождения программы у детей будет возможность познакомиться с различными видами деятельности, по итогу прохождения программы будет представлена возможность определиться с выбором вида спорта, для дальнейшего углубленного изучения.

Условия набора и добора обучающихся:

Программа разработана для всех желающих детей с 12 до 17 лет, с основной группой здоровья. Состав группы - 15 человек. Обучение осуществляется на бюджетной основе. Прием детей осуществляется на основании заявления на имя директора от родителей (законных представителей) с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

Зачисление обучающихся осуществляется на основании приказа директора с занесением данных об обучающихся в алфавитную книгу. При наличии вакантных мест в группе возможен добор.

Сроки реализации программы: 1 год обучения.

Режим занятий: Продолжительность занятия 45 минут с 10 минутным перерывом.

Формы работы - фронтальная, групповая, индивидуальная. Формы проведения учебных занятий подбираются с учетом цели и задач, познавательных интересов и индивидуальных возможностей обучающихся, специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся.

Формы организации учебных занятий:

- практическое занятие
- тренировочное занятие
- изучения материала
- беседа
- соревнование.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по «ОФП» являются следующие умения:

- 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами

- овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи тренировочной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формировать умения понимать причины успеха/неуспеха тренировочной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определить общие цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

По профилю направленности (предметные результаты) освоения учащимися содержания программы по «ОФП» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- выполнять общеразвивающие, специальные упражнения;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- применять основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- способы проведения соревнований;

Учебный план подготовки на 36 недели учебно-тренировочных занятий

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № | Название учебного плана | Трудоёмкость (количество академических часов) | | | Форма промежуточного контроля |
|---|------------------------------------|---|----------|-----------|-------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Теоретические основы БЖД | 2 | 2 | 0 | |
| 2 | Теоретическое содержание программы | 2 | 2 | 0 | опрос, тестирование |
| 3 | ОФП | 16 | 0 | 16 | промежуточный контроль |
| 4 | СФП | 16 | 0 | 16 | промежуточный контроль |
| | Всего | 36 | 4 | 32 | |

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО ПЛАНА

Раздел 1. Теоретические основы БЖД

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении спортивных тренировок. Общие требования безопасности.

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся.
2. К занятиям допускаются учащиеся прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по ТБ
3. На стадионе занимаются только в спортивной одежде и обуви с не скользящим протектором.
4. Обучающимся необходимо соблюдать личную гигиену.
5. Занятия проводятся на улице при хорошей погоде; при непогоде занятия проводятся в спортивном зале школы.

Раздел 2. Теоретическое содержание программы

Теория: приобретение теоретических знаний по развитию таких физических качеств как сила, выносливость, координация, ловкость и т.д.

Форма контроля: опрос, тестирование.

Раздел 3. ОФП

Практика: обучающиеся выполняют упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег на прямых ногах, старт из различных положений (стоя сидя лежа и т.д.), челночный бег 3х10, челночный бег 4х15.

Форма контроля: промежуточный контроль.

Раздел 4. СФП

Практика: обучающиеся выполняют упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег малыми скачками с полным отталкиванием ступни, бег с ходу максимально быстро на 50-100 м, старт из различных положений (стоя сидя лежа и т.д.), бег с высокого старта на 30м и 60м, челночный бег 3х10.

Форма контроля: промежуточный контроль.

Календарный учебный график

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения | Форма занятия | К-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|------------------|---------------|------------|---|-----------------------------------|------------------------|
| 1 | | | | Теория | 2 | Проведение инструктажа по ТБ | Спортзал моу сш р.п.Сурское | опрос, тестирование |
| 2 | | | | Теория | 2 | Теоретические основы физической культуры и спорта | Спортзал моу сш р.п.Сурское | опрос, тестирование |
| 3 | | | | Практика | 2 | Развитие физических качеств: сила | Спортзал моу сш р.п.Сурское | промежуточный контроль |
| 4 | | | | Практика | 2 | Развитие физических качеств: сила | Спортзал моу сш р.п.Сурское | промежуточный контроль |
| 5 | | | | Практика | 2 | Развитие физических качеств: сила | Спортзал моу сш р.п.Сурское | промежуточный контроль |
| 6 | | | | Практика | 2 | Развитие физических качеств: сила | Спортзал моу сш р.п.Сурское | промежуточный контроль |
| 7 | | | | Практика | 2 | Развитие физических качеств: сила | Спортзал моу сш р.п.Сурское | промежуточный контроль |
| 8 | | | | Практика | 2 | Развитие физических качеств: сила | Спортзал моу сш р.п.Сурское | промежуточный контроль |
| 9 | | | | Практика | 2 | Развитие физических качеств: сила | Спортзал моу сш р.п.Сурское | промежуточный контроль |
| 10 | | | | Практика | 2 | Развитие физических качеств: выносливость | Спортзал моу сш р.п.Сурское | промежуточный контроль |
| 11 | | | | Практика | 2 | Развитие физических качеств: выносливость | Спортзал моу сш р.п.Сурское | промежуточный контроль |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|----------|---|---|-----------------------------------|--------------------------------|
| 12 | | | | Практика | 2 | Развитие физических качеств: выносливость | Спортзал моу сш р.п.Сурское | промежут очный контроль. |
| 13 | | | | Практика | 2 | Развитие физических качеств: выносливость | Спортзал моу сш р.п.Сурское | промежут очный контроль. |
| 14 | | | | Практика | 2 | Развитие физических качеств: выносливость | Спортзал моу сш р.п.Сурское | промежут очный контроль. |
| 15 | | | | Практика | 2 | Развитие физических качеств: выносливость | Спортзал моу сш р.п.Сурское | промежут очный контроль. |
| 16 | | | | Практика | 2 | Развитие физических качеств: выносливость | Спортзал моу сш р.п.Сурское | промежут очный контроль. |
| 17 | | | | Практика | 2 | Развитие физических качеств: ловкость и координация | Спортзал моу сш р.п.Сурское | промежут очный контроль. |
| 18 | | | | Практика | 2 | Развитие физических качеств: ловкость и координация | Спортзал моу сш р.п.Сурское | промежут очный контроль. |

Формы и методы обучения:

Методы:

- объяснительно — иллюстративный;
- проблемный;
- практический;
- метод стимулирования и поощрения;

Формы работы:

- комбинированные занятия;
- игровое занятие;
- практическое занятие;
- соревновательное занятие;
- «Круговая тренировка»;
- контрольное занятие.

Список литературы

Литература для педагога

Нормативно-методические и правовые документы:

Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012,;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства в РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г.Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» .

Основная и дополнительная научно-методическая и учебная литература:

Научно-популярная литература

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.;
2. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.;
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.;
4. Кикотия В.Я., Барчукова И.С., Физическая культура и физическая подготовка: Учебни /под ред.-М.:Юнити,2017.-288с.

Публицистическая литература

1. Алексеева, Е.П. Коллекция лучших физминуток для 5 – 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.-М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018.-112с.
2. Колодницкий, Г.А. Физическая культура. 1-4 классы. Учебно – наглядное пособие для учащихся начальной школы/Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов. – М.: Просвещение, 2018.-222 с.
3. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика/В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018. – 781 с.
4. Питерских, Г.Т. Олимпийский марафон. История олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских,. – М.: Русское слово – учебник, 2018. – 2016 с.

Интернет-источники

<http://fizkultura-na5.ru/>
<http://fizkulturnica.ru/> _

<http://ds31.centerstart.ru/>
<http://sport-men.ru/>
<http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/>

Литература для обучающихся

Основная и дополнительная научно-методическая и учебная литература:

Научно-популярная литература

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2016. – 24 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. — М.: Советский спорт, 2015. — 431 с.
3. Сундукова А. Х. Волшебный мир здоровья; Дрофа - Москва, 2010. - **113** с.

Интернет-источники

<http://fizkulturnica.ru/>
<http://www.kazedu.kz/>
<http://summercamp.ru/>
<https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F>
<http://teoriya.ru/ru>

Литературы для родителей

Основная и дополнительная научно-методическая и учебная литература:

Научно-популярная литература

1. Голубева Л.Г. – Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 80 с.
2. Гогунев, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.
- 3.

Интернет-источники:

<http://fizkulturnica.ru/>
<http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>
<http://kzg.narod.ru/>