

МУ «Отдел образования Ножай-Юртовского муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.БЕНОЙ ИМ. С.А.АХМАДОВА»
(МБОУ «СОШ с.Беной им.С.А.Ахмадова»)

МУ «Нажин- Юьртан муниципални кӀоштан дешаран дакъа»
Муниципални бюджетни юкъарадешаран учреждени
«БЕНА ЮЪРТАРА АХМАДОВ С.А. ЦАРАХ ЙОЛУ ЮККЪБЕРА ЮКЪАРДЕШАРАН
ШКОЛА» (МБЮУ «Бена йуьртара Ахмадов С.А. цI. йолу ЙЙШ»)

ПРИНЯТА

педагогическим советом
МБОУ «СОШ с. Беной»
протокол № 1 от 27.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 80
МБОУ «СОШ с. Беной»
от 28.08.2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 13– 17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Доурбеков Рамзан Олхазурович
педагог дополнительного образования

с. Беной
2024г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – приказ № 196).
3. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Постановление 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".
5. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 21 марта 2022г. под № 678-р, Москва)
6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»)
7. Приложение к письму Департамента молодежной политик, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

1.2. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, которая способствует познавательному и эмоциональному развитию детей и достижению планируемых результатов в освоении основной образовательной программы дополнительного образования.

1.3. Уровень освоения программы

Стартовый – предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы.

1.4. Актуальность программы

Актуальностью программы является формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

1.5. Отличительные особенности программы

Теоретической основой её создания являются игры и упражнения из программы О. Литвиновой «Система физического воспитания в ОУ».

Отличительной особенностью настоящей программы является то, что занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

1.6. Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

1.7. Категория учащихся

Настоящая программа предназначена для учащихся 13–17 лет. Зачисление осуществляется при желании ребёнка по заявлению его родителей (законных представителей).

1.8. Сроки реализации и объем программы

Программа рассчитана на 1 год. Объем программы - 144 часа

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Занятия проводятся в группах 3 раза в неделю по 2 часа с обязательным проведением динамических пауз и перерывов между занятиями.

Продолжительность занятий- 40 минут, перерыв 10 минут.

Продолжительность использования компьютера на занятии составляет не более 20 минут (в соответствии с требованиями к организации образовательного процесса (Требования СанПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660).

Численный состав группы 15 человек.

Программа разработана для очной формы обучения.

Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий. При реализации программы в дистанционном формате теоретические занятия проводятся в онлайн режиме, самостоятельные практические работы выполняются обучающимися в офлайн режиме.

1.10. Планируемые результаты освоения программы и способы их проверки

Предметные:

Обучающиеся будут знать

1. представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
2. оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
3. организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
4. бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать
5. требования техники безопасности к местам проведения;
6. организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
7. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
8. выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
9. применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные:

Обучающиеся будут уметь

1. характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
3. общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
4. обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
5. организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
6. двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные:

1. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Раздел 2. Содержание программы**2.1. Учебный (тематический) план**

№ п/п	Название раздела.	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2		Опрос, наблюдение за игрой
2.	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	16	10	6	Опрос, наблюдение за игрой
3.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	16	8	8	Опрос, наблюдение за игрой
4.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	18	8	10	Опрос, наблюдение за игрой
5.	Гимнастика.	16	6	10	Опрос, наблюдение за игрой
6.	Легкая атлетика.	22	12	10	Опрос, наблюдение за игрой
7.	Спортивные игры.	18	8	10	Опрос, наблюдение за игрой
8.	Подвижные игры.	24	10	14	Опрос, наблюдение за игрой
9.	Контрольные испытания и соревнования.	12		12	
	Итого:	144	64	80	

2.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие.

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Раздел 2. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.

Тема 1. Развитие физической культуры в современном обществе.

Теория:

Практика:

Тема 2. Формирование теоретических знаний о гимнастике.

Теория:

Практика:

Тема 3. Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетике.

Теория:

Практика:

Тема 4. Формирование теоретических знаний о лыжной подготовке.

Теория:

Практика:

Тема 5. Формирование теоретических знаний о подвижных играх.

Теория:

Практика:

Раздел 3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Тема 1. Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.

Теория:

Практика:

Тема 2. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.

Теория:

Практика:

Раздел 4. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Тема 1. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (спортивный зал).

Теория:

Практика:

Тема 2. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Теория:

Практика:

Раздел 5. Гимнастика.

Тема 1. Акробатические упражнения.

Теория:

Практика:

Тема 2. Упражнения на гимнастических снарядах.

Теория:

Практика:

Тема 3. Упражнения на гимнастических снарядах.

Теория:

Практика:

Тема 4. Лазание.

Теория:

Практика:

Раздел 6. Легкая атлетика.

Тема 1. Ходьба и медленный бег.

Теория:

Практика:

Тема 2. Кросс.

Теория:

Практика:

Тема 3. Бег на короткие дистанции до 30 м.

Теория:

Практика:

Тема 4. Бег на длинные дистанции.

Теория:

Практика:

Тема 5. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.

Теория:

Практика:

Тема 6. Метание мяча с места, на дальность, в цель.

Теория:

Практика:

Раздел 7. Спортивные игры.

Тема 1. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.

Теория:

Практика:

Тема 2. Передачи мяча от груди двумя руками.

Теория:

Практика:

Тема 3. Броски мяча двумя руками от груди.

Теория:

Практика:

Тема 4. Остановки (прыжком). Повороты на месте.

Теория:

Практика:

Тема 5. Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.

Теория:

Практика:

Тема 6. Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку.

Теория:

Практика:

Тема 7. Ловля мяча двумя руками

Теория:

Практика:

Раздел 8. Подвижные игры.

Тема 1. Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам».

Теория:

Практика:

Тема 2. «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч».

Теория:

Практика:

Тема 3. «Пятнашки», «Вызов номеров»,

Теория:

Практика:

Тема 4. «Гонки мячей», «Передал – садись».

Теория:

Практика:

Тема 5. «Воробы-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки».

Теория:

Практика:

Раздел 9. Контрольные испытания и соревнования.

Тема 1. К.И прыжков в длину.

Теория:

Практика:

Тема 2. К.И метание мяча на дальность.

Теория:

Практика:

Тема 3. Учебная игра по баскетболу.

Теория:

Практика:

Тема 4. Учебная игра по пионерболу.

Теория:

Практика:

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Учёт полученных знаний и степень сформированности умений осуществляется наблюдением за обучающимися во время итоговой игры

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

Результаты освоения программы определяются по трем уровням:

высокий - обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период, и научился применять полученные знания, умения и навыки на практике,

средний - усвоил почти все знания, но не всегда может применить их на практике,

низкий - овладел половиной знаний, но не умеет их правильно применять на практике.

Отдельных оценочных средств для осуществления промежуточной и итоговой аттестации не требуется.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий

4.1. Материально-технические условия

Мячи волейбольные, палки гимнастические, скакалки детские, сетка волейбольная, аптечка, конус сигнальный секундомер.

4.2. Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися.

4.3. Учебно-методическое оснащение программы

Название раздела	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Вводное занятие.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесные, наглядные, игры.
Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесные, наглядные, игры.
Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесные, наглядные, игры.
Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесные, наглядные, игры.
Гимнастика.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесные, наглядные, игры.
Легкая атлетика.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка.		Словесные, наглядные, игры.

	Практическая работа.		
Спортивные игры.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесные, наглядные, игры.
Подвижные игры.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.		Словесные, наглядные, игры.
Контрольные испытания и соревнования.			

Список литературы для обучающихся

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007

Список литературы для педагога

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Голошапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
5. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
6. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
7. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009

Интернет-ресурсы

1. http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
2. <http://fizkultura-na5.ru/>
3. <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html>

2.3. Календарный учебный график

Приложение 1.

№	Плановая дата и время проведения	Фактическая дата и время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Вводное занятие.							
1-2			Комбинированн.	2	Вводное занятие.	МБОУ «СОШ с. Беной»	Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
Раздел 2. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.							
3-4			Комбинированн.	2	Развитие физической культуры в современном обществе.		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
5-6			Комбинированн.	4	Формирование теоретических знаний о гимнастике.		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
7-10			Комбинированн.	4	Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетике.		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
11-14			Комбинированн.	2	Формирование теоретических		Опрос, выполнение упражнений,

					знании о лыжной подготовки.		налюдение за игрой.
15-16			Комбинированн.	4	Формирование теоретических знаний о подвижных играх.		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
Раздел 3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.							
17-20			Комбинированн.	8	Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
21-28			Комбинированн.	8	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
Раздел 4. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.							
29-36			Комбинированн.	8	Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (спортивный зал).		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
37-44			Комбинированн.	10	Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
Раздел 5. Гимнастика.							

45-54			Комбинированн.	4	Акробатические упражнения.		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
55-58			Комбинированн.	4	Упражнения на гимнастических снарядах.		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
59-62				4	Упражнения на гимнастических снарядах.		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
63-66			Комбинированн.	4	Лазание.		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
Раздел 6. Легкая атлетика.							
67-70			Комбинированн.	2	Ходьба и медленный бег.		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
71-72			Комбинированн.	2	Кросс.		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
73-74			Комбинированн.	6	Бег на короткие дистанции до 30 м.		Опрос, выполнение упражнений,

							налюдение за игрой.
75-80			Комбинированн.	4	Бег на длинные дистанции.		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
81-84			Комбинированн.	4	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
85-88			Комбинированн.	4	Метание мяча с места, на дальность, в цель.		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
Раздел 7. Спортивные игры.							
89-92			Комбинированн.	2	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
93-94			Комбинированн.	2	Передачи мяча от груди двумя руками.		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
95-96			Комбинированн.	2	Броски мяча двумя руками от груди.		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.

97-98			Комбинированн.	2	Остановки (прыжком). Повороты на месте.		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
99-100			Комбинированн.	4	Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
101-104			Комбинированн.	4	Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку.		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
105-108			Комбинированн.	2	Ловля мяча двумя руками		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
Раздел 8. Подвижные игры.							
109-110			Комбинированн.	6	Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам».		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
111-116			Комбинированн.	6	«Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч».		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.

117-122			Комбинированн.	4	«Пятнашки», «Вызов номеров»,		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
123-126				6	«Гонки мячей», «Передал – садись».		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
127-132			Комбинированн.	2	«Воробьи- вороны», «День и ночь», «Охотники и утки».		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.

Раздел 9. Контрольные испытания и соревнования.

133-134			Комбинированн.	4	К.И прыжков в длину.		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
135-138			Комбинированн.	4	К.И метание мяча на дальность.		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.
139-142			Комбинированн.	2	Учебная игра по баскетболу.		Опрос, выполнение упражнений,

							налюдение за игрой.
143- 144			Комбинированн.	2	Учебная игра по пионерболу.		Опрос, выполнение упражнений, наблюдение за игрой.

