

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Киргинская средняя общеобразовательная школа»
(МОУ «Киргинская СОШ»)**

Принята на заседании
педагогического совета
От «30» августа 2024
Протокол №18

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации: 1 года

Автор - составитель:
Гурков Иван Федорович

с.Кирга, 2024

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная

Актуальность программы связана с тем, что при неправильной организации, отсутствии должного внимания к широкому и систематическому использованию форм физического воспитания, учащиеся не успевают отдохнуть от уроков в школе, переключаясь на выполнение домашних заданий. Умственное утомление и физическая усталость отрицательно сказывается на работоспособности ребенка. С заданиями справляется с трудом, затрачивая на их выполнение значительно больше времени.

Уроки физкультуры, проводимые с детьми в общеобразовательных школах три раза в неделю, удовлетворяют потребность организма в движении на 18 процентов, а этого явно недостаточно.

В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, формирование правильной осанки, что имеет большое значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

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

Возрастные группы обучающихся: возраст учащихся: 7-15 лет.

Сроки реализации программы

Срок освоения программы – 1 год.

Объём курса – 204 часа.

Формы и режим занятий

Форма: очная.

Занятия проводятся по 3 часа 2 раза в неделю.

Формы проведения занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и двухсторонние игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- соревнования и конкурсы;
- эстафеты, домашние задания.

1.2. Цели и задачи

Цели программы:

- развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой
- оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучить диафрагмально-релаксационному дыханию;
- способствовать формированию правильной осанки;
- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью.

Развивающие

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- сформировать навыки здорового образа жизни.

Воспитательные

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

1.3. Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня:

обучающиеся должны знать и иметь представление:

- об истории зарождения физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений и воздействии на организм;
- о фрагментах различных видов спорта;
- об индивидуальных основах личной гигиены, профилактике нарушений осанки;
- об особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- принцип работы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способы контроля за деятельностью этих систем;
- терминологию разучиваемых упражнений;
- общие основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;
- причины травматизма и правила предупреждения травматизма;

обучающиеся должны уметь:

- правильно выполнять комплексы оздоровительной гимнастики на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- составлять и правильно выполнять комплексы специальных физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать со сверстниками и сотрудничать в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел</i>	<i>Всего часов</i>	<i>В том числе, по видам учебной деятельности</i>
------------------	---------------	--------------------	---

			<i>теория</i>	<i>практика</i>
1.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	1	1
3.	Легкая атлетика.	38	2	36
4.	Гимнастика.	24	2	22
5.	Лыжная подготовка.	30	2	28
6.	Баскетбол	26	2	24
7.	Волейбол	26	2	24
8.	Кроссовая подготовка	16	2	14
9.	Бадминтон	20	2	18
10.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	20	2	18
	Итого	204	17	187

Формы промежуточной аттестации:

- тестирование;
- контрольные упражнения, нормативы по общей физической подготовке.

2.2. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

1. Начало учебного года - 2 сентября 2024 года:

2. Продолжительность учебного года:

- в 1 классе – 33 учебные недели,
- в 2-9 классах – 34 учебные недели.

3. Сроки и продолжительность учебного года по четвертям:

I четверть: с 02.09.2024 г. по 25.10.2024 г. (8 учебных недель),

II четверть: с 05.11.2024 г. по 28.12.2024 г. (8 учебных недель),

III четверть:

с 09.01.2025 г. по 21.03.2025 г. (10 учебных недель, 1 класс – 9 учебных недель),

IV четверть:

с 31.03.2025 г. по 26.05.2025 г. (8 учебных недель).

4. Сроки и продолжительность каникул:

Осенние каникулы: с 26.10.2024 г. по 04.11.2024 г. (10 календарных дней),

Зимние каникулы: с 31.12.2024 г. по 9.01.2025 г. (13 календарных дней),

Дополнительные зимние каникулы для 1 класса: с 15.02.2025 г. по 23.02.2025 г. (9 календарных дней),

Весенние каникулы: с 22.03.2025 г. по 30.03.2025 г. (9 календарных дней);

Летние каникулы: июнь, июль, август не менее 8 недель.

5. Нерабочие праздничные и выходные дни:

4 ноября - День народного единства;

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День защитника Отечества;

24 февраля - выходной день, перенос с воскресенья 23 февраля;

8 марта - Международный женский день;

9 марта - выходной день, перенос с воскресенья 8 марта;

- 1 мая - Праздник Весны и Труда;
- 4 мая - выходной день, перенос с субботы 4 января;
- 5 мая - выходной день, перенос с воскресенья 5 января;
- 9 мая - День Победы;
- 11 мая - выходной день, перенос с субботы 9 мая;
- 12 июня - День России.

6. Сроки проведения промежуточных аттестаций:

Сроки проведения промежуточных аттестаций – с 25 по 31 мая 2025 года

7. Окончание учебного года:

1-9 классы – 31.05.2025 года.

2.3. Рабочая программа (Приложение №1)

2.4. Материально-техническое обеспечение:

- оснащение спортивного зала: деревянные скамейки, маты, шведская стенка, канат для лазанья.
- спортивный инвентарь: мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, конусы, кегли, ракетки.

Раздел №3 Комплекс форм аттестации

3.1. Формы аттестации

Отслеживание результативности реализации программы осуществляется следующими способами:

- начальный контроль (в форме собеседования, тестирование);
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков (сдача нормативов ОФП и СФП);

Используются следующие **формы занятий**: беседы, выполнение контрольных нормативов по ОФП, соревнований, двухсторонних игр.

3.2. Список литературы

1. Твой олимпийский учебник
2. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика
3. Твой олимпийский учебник 19-е издание
4. Технология проведения мониторинга кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях
5. Физическая культура 5-6-7 классы
6. Физическая культура 10-11 классы
7. Физическая культура 1-2 классы
8. Физическая культура 3-4 классы

Приложение №1

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КИРГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Приложение №1
к Дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программе

**Рабочая программа раздела
«Общая физическая подготовка»
Срок реализации – 1 год**

Разработал :
учитель физкультуры
Гурков Иван Федорович

1. Содержание программы «Общая физическая подготовка»

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Основные требования безопасности во время занятий на открытых площадках. Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Легкая атлетика. Медленный бег. Кросс 1000—1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину способом «прогнувшись», «согнув ноги». Прыжки в высоту. Метание малого мяча с места и разбега. Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

Подвижные игры: «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч — среднему», «Мяч — капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствия, «Перестрелка», «Пионербол».

Гимнастика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Повороты на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Кувырок назад, вперед, стойка на лопатках, мост. Переворот в сторону. Гимнастические упражнения на снарядах.

Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный и двухшажный ход. Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой». Торможение «полуплугом», «плугом». Спуск в основной стойке.

Преодоление бугров и впадин. Повороты на параллельных лыжах при спуске по лыжне. Лыжная гонка на 2 км.

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком, 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. Двусторонняя игра.

Волейбол. Правила игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

Бадминтон. По окончании курса учащиеся должны иметь представление об экипировке игроков, о правилах проведения соревнований по бадминтону в одиночном и парном разряде, о технике проведения «коротких», «косых», «плоских», «высоко-далеких» ударов и передач. Знать историю возникновения бадминтона.. Знать гигиенические требования к местам занятий бадминтоном и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры, владеть двигательными действиями

Кроссовая подготовка. Кросс 1000—1500 - 2000 м. Бег по пересеченной местности

2. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

<i>№ п/п</i>	<i>Тема раздела</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Характеристика основных видов деятельности учащихся</i>
1.	Физическая культура и спорт	2	<i>Познавательная деятельность:</i> - познакомиться с понятием физическая культура и спорт - познакомиться с достижениями российских спортсменов на различных спортивных соревнованиях
	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности.	1	
	Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.	1	
2.	Гигиена и предупреждение травм.	2	<i>Познавательная деятельность:</i> - познакомиться с правилами закаливания - познакомиться с правилами оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах
	Правила закаливания.	1	
	Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах.	1	
3.	Лёгкая атлетика.	22	<i>Познавательная деятельность:</i> - познакомиться со способами передвижения - познакомиться с правилами бега на короткие и длинные дистанции - познакомиться с техникой прыжка - познакомиться с техникой метания малого мяча <i>Практическая деятельность:</i> - бег по пересеченной местности - отработать навыки прыжков в длину - отработать навыки метания малого мяча
	Спортивная ходьба.	3	
	Бег на короткие дистанции.	5	
	Бег 1000м., 1500, 2000м.	4	
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» и "в шаге".	6	
	Метание малого мяча.	4	
4.	Кроссовая подготовка	10	<i>Практическая деятельность:</i> - бег по пересеченной местности
	Кроссы	10	
5.	Спортивные игры	26	<i>Познавательная деятельность:</i> - познакомиться с техникой безопасности на уроках спортивных игр - познакомиться с правилами игры в баскетбол - познакомиться с различной тактикой игры <i>Практическая деятельность:</i> - отработка бросков, ведения мяча - отработка способов передвижения
	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол.	4	
	Баскетбол.	22	
6.	Гимнастика	24	<i>Познавательная деятельность:</i> - познакомиться с техникой безопасности во время выполнения акробатических упражнений - познакомиться с техникой
	Вольные упражнения.	7	
	Опорный прыжок, строевые упражнения.	6	

	Гимнастика на снарядах	11	выполнения гимнастических упражнений. <i>Практическая деятельность:</i> - отработка навыков выполнения гимнастических упражнений
7.	Бадминтон	14	<i>Познавательная деятельность:</i> - познакомиться с техникой безопасности игры в бадминтон - изучить правила игры <i>Практическая деятельность:</i> - отработать способы передвижения во время игры - отработать технические действия в игре
	Поддачи: короткая, плоская, высоко-далекая	3	
	Удары: косые, высоко-далекие, плоские	3	
	Атакующие удары(смерш, атака стрелой)	2	
	Удары у сетки (короткие, "подставка")	2	
	Действие в атаке	2	
	Действие в защите	2	
8.	Лыжная подготовка.	30	
	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки.	4	
	Попеременные ходы.	4	
	Одновременные ходы.	2	
	Коньковый ход.	6	
	Подъём на склон	2	
	Спуски со склонов	4	
	Торможение и поворот плугом.	2	
	Медленное передвижение до 3 - 5 км.	2	
	Передвижение на лыжах в соревновательном темпе	4	
9.	Спортивные игры	26	<i>Познавательная деятельность:</i> - повторить правила техники безопасности на уроках спортивных игр <i>Практическая деятельность:</i> - отработать способы передвижения во время игры - отработать технические действия в игре
	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол	4	
	Волейбол.	22	
10.	Бадминтон	6	<i>Практическая деятельность:</i> - отработать способы передвижения во время игры - отработать технические действия в игре
	Поддачи: короткая, плоская, высоко-далекая	1	
	Удары: косые, высоко-далекие, плоские	1	
	Атакующие удары (смерш, атака стрелой)	1	
	Удары у сетки (короткие, "подставка")	1	

	Действие в атаке Действие в защите	2	
11.	Кроссовая подготовка	6	<i>Практическая деятельность:</i> - повторить технику бега по пересеченной местности
	Бег по пересеченной местности	6	
12.	Лёгкая атлетика.	16	<i>Познавательная деятельность:</i> - повторить способы передвижения - повторить правила бега на короткие и длинные дистанции - повторить технику прыжка - повторить технику метания малого мяча <i>Практическая деятельность:</i> - бег по пересеченной местности - отработать навыки прыжков в длину - отработать навыки метания малого мяча
	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	5	
	Прыжок в высоту.	7	
	Бег 1000- 2000м.	2	
	Метание малого мяча.	2	
13.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	20	<i>Практическая деятельность:</i> Участие в школьных и районных соревнованиях
	Участие в школьных и районных соревнованиях	20	