Управление образования администрации Кемеровского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 25»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ «Гимназия № 25»
_____/Дырдин М.А.
Приказ № 842 от «30» августа 2023 г.

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

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
учитель физической культуры
Куликов В.О.

г. Кемерово, 2023

Содержание **стр.**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка 3

1.2. Цель и задачи программы 4

1.3. Содержание программы 5

1.4. Планируемые результаты 8

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график 9

2.2. Условия реализации программы 11

2.3. Формы аттестации/контроля 11

2.4 Оценочные материалы 11

2.5. Методические материалы 12

2.6. Список литературы 13

3. Приложение 26

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной** направленности **«Общая физическая подготовка»** (далее «ОФП») разработана с учетом нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Устав МБОУ «Гимназия № 25»**;**

-Локальный нормативный акт №11-01 Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по ДООП в «Гимназия № 25»;

- Локальный нормативный акт № 11-02 Положение о разработке, принятии и утверждении ДООП «Гимназия № 25»;
- Локальный нормативный акт № 11-03 Положение о режиме занятий обучающихся при обучении по ДООП «Гимназия № 25».

Уровень освоение программы: базовый.

Актуальность программы по ОФП заключается в том, что она способствует решению одной их приоритетных задач современного образования, которая заключается в поддержке физической культуры и массового спорта, как важной основы оздоровления нации. Программа способствует гармоничному физическому развитию личности, формированию волевых качеств личности.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она ориентирована на индивидуальный выбор учащимся интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, развитие познавательной мотивации и двигательной активности через приобщение к разным видам спорта, в частности через овладение приемами рукопашного боя.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся 7-12 лет. Набор на обучение по Программе производится по заявлению родителей (или законных представителей) обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья. Группы комплектуются по возрастному признаку.

Количество обучающихся – 10-15 человек.

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год, 34 учебные недели. 102 часа.

Режим занятий, периодичность и продолжительность: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1.5 часа. Перерыв между занятиями 15 минут.

Форма обучения: очная

Форма организации занятий: учебно-тренировочное занятие. Формы теоретических занятий: беседа, лекция. Формы организации практических занятий: тренировка, спортивные игры, подвижные игры, эстафета, олимпиада, участие в спортивных соревнованиях: командных, личных первенствах.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель Программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление учащихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи Программы:

Образовательные:

- познакомить с техникой выполнения физических упражнений;
- формировать теоретические и практические знания, умения и навыки для занятий физической культурой;
- способствовать овладению техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоению базовых видов двигательных действий.

Метапредметные:

- способствовать развитию функциональных возможностей организма детей, укреплению их здоровья;
- развивать память, мышление.

Личностные:

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;
- способствовать воспитанию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

- формировать стремление к победе в соревнованиях только честными способами;
- способствовать созданию устойчивого интереса к занятиям физкультурой;
- развивать физические и морально-волевые качества;
- способствовать развитию социальной адаптации детей через занятия физической культурой;

1.3. Содержание Программы
Учебно-тематический план

Наименование раздела, темы		Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	**Теоретическая подготовка**	**1**	**1**		
1.1	Техника безопасности на тренировочных занятиях	1	1		Опрос
2.	**Подвижные игры**	**13**	**1**	**12**	
2.1	Правила подвижных игр	1	1		**опрос**
2.2	«Гуси-лебеди»	2		2	
2.3	«Караси и щука»	2		2	
2.4	«Третий лишний»	2		2	
2.5	«Бездомный заяц»	2		2	
2.6	«Два мороза»	1		1	
2.7	«В круг вышибала»	2		2	
2.8.	Спортивный праздник	2		2	соревнование
3	**Гимнастика**	**14**	**3**	**11**	**Соревнования, контрольны е испытания**
3.1.	Правила выполнения гимнастических упражнений.	1	1		опрос
3.2.	Упражнения на координацию	2	0.5	1.5	

3.2.	Общефизическая подготовка	2	0.5	1.5	
3.3.	Упражнения на гибкость	2	0.5	1.5	
3.4.	Силовая подготовка	2	0.5	1.5	
3.5.	Развитие ловкости	3		3	
3.6.	Соревнования по гимнастике	2		2	соревнования
4	**Спортивные игры**	**29**	**4.5**	**24.5**	**Участие в игре**
4.1.	Правила спортивных игр	1	1		**опрос**
4.2	Дартс	3	0.5	2.5	турнир
4.3	Футбол	7	1	6	первенство
4.4	Баскетбол	7	1	6	соревнования
4.5.	Хоккей	5	1	4	первенство
4.6.	Спартакиада	6		6	спартакиада
5	**Рукопашный бой**	**45**	**6**	**39**	**Беседа, показ**
5.1	Техника безопасности		1		опрос
5.2	Общеразвивающие упражнения	2		2	
5.3	Техника «кувырок через плечо»	3		3	Зачет
5.4	Борьба в партере	8	1	7	Зачет
5.5	Уход от нападения	6	1	5	Зачет
5.6	Захваты	6	1	5	Зачет
5.7	Переводы в партер	6	1	5	Зачет
5.8	Атакующие действия, приемы	6	1	5	Зачет
5.9	Упражнения в парах,переводы,клинч	6		6	Зачет
5.10	Мастер-класс по рукопашному бою	2		2	
	ИТОГО	**102**	**15.5**	**86.5**	

Содержание учебно-тематического плана

1. Теоретическая подготовка (1 часа)

Теория (1 час)

1. Техника безопасности на тренировочных занятиях.
2. Гигиенические требования.
3. Правила подвижных и спортивных игр (в процессе практического занятия).
4. Правила соревнований (в процессе практического занятия).
5. Закаливание.
6. Дыхательные упражнения.
7. Осанка, профилактические мероприятия.
8. Техника выполнения двигательных действий (в процессе практического занятия).

2.Подвижные игры (13 часов).

Теория – (1 час) – правила подвижных игр

Практика (12 часов)

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки»,

«Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч»,

«Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

3. Гимнастика (14 часов)

Теория: (3 часа)-Методика выполнения

Практика (11 часов)

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайсь!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках;

гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

4. Спортивные игры (29 часов)

Теория – (4.5 часа) – правила спортивных игр

Практика (24.5 часов)

Дартс: Овладение техникой броска и тактики в игре дартс

Пионербол: Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек; подвижные игры, приближенные к пиоенрболу.

Футбол: Стойка игрока; перемещения приставным шагом боком, спиной вперед; старты из разных положений, ускорения; остановка и ведение мяча; подвижные игры и эстафеты.

5. Рукопашный бой

Теория: 6

Практика: 39

Техника безопасности на занятии

Общеразвивающие упражнения для организма обучающегося

Разучивание техники «кувырок через плечо»

Отрабатывание борьба в партере

Тактический прием- уход от нападения

Разучивание и отработка захватов

Переводы в партер оппонента

Отработка атакующих действий, приемов

Свободные упражнения в парах, переводы, клинч

Участие в мастер-классе по рукопашному бою

1.4 Планируемые результаты.

По окончании курса учащиеся **будут знать:**

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований,
- правила подвижных игр;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики игры в футбол, пионербол, дартс;
- способы проведения соревнований.

По окончании курса учащиеся **будут уметь:**

- играть в подвижные игры
- работать в команде
- играть в спортивные игры
- выполнять упражнения на гибкость, ловкость
- выполнять упражнения на спортивных снарядах

По окончании курса учащиеся **будут владеть:**

- навыками взаимодействия в команде;

- умениями выполнения физических упражнений;
- навыками спортивных игр.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Количество учебных недель –34

Количество учебных дней – 34

Продолжительность каникул – Осенние — 10 дней с 28 октября по 5 ноября 2023 г.;

зимние — 15 дней с 30 декабря по 9 января 2024 г.;

весенние — 8 дней с 23 марта по 31 марта 2024 г.;

летние — 92 дня с 1 июня по 31 августа 2024 г.

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов – 4.09.23- 31.05.2024

2.1 Календарный учебный график занятий по программе «Основы физической подготовки »

№ п/п	Месяц, неделя	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь (1)	Техника безопасности на тренировочных занятиях;	1	Лекция	Малый спорт.зал	Опрос
2	Сентябрь (1)	Правила подвижных игр;	1	Лекция	Малый спорт.зал	опрос
3-4	Сентябрь (1,2)	«Гуси-лебеди»	2	Игра	Малый спорт.зал	
5-6	Сентябрь (2)	«Караси и щука»	2	Игра	Малый спорт.зал	
7-8	Сентябрь (3)	«Третий лишний»	2	Игра	Малый спорт.зал	
9-10	Сентябрь (3, 4)	«Бездомный заяц»	2	Игра	Малый спорт.зал	
11	Сентябрь (4)	«Два мороза»	1	Игра	Малый спорт.зал	
12-13	Сентябрь (4) Октябрь (1)	«В круг вышибала»	2	Игра	Малый спорт.зал	
14-	Октябрь	Спортивный	2	Игра	Малый	Соревнование

15	(1)	праздник			спорт.зал	
16	Октябрь (2)	Правила выполнения гимнастических упражнений.	1	лекция	Малый спорт.зал	опрос
17-18	Октябрь (2)	Упражнения на координацию	2	тренировка	Малый спорт.зал	
19-20	Октябрь (3)	Общефизическая подготовка	2	тренировка	Малый спорт.зал	
21-22	Октябрь (3) Октябрь (4)	Упражнения на гибкость	2	тренировка	Малый спорт.зал	
23-24	Октябрь (4)	Силовая подготовка	2	тренировка	Малый спорт.зал	
25-27	Ноябрь (2)	Развитие ловкости	3	тренировка	Малый спорт.зал	
28, 29	Ноябрь (3)	Соревнования по гимнастике	2	соревнования	Малый спорт.зал	соревнования
30	Ноябрь (3)	Правила спортивных игр	1	Лекция	Малый спорт.зал	
31-33	Ноябрь (4)	Дартс	2.5	игра	Малый спорт.зал	
34-39	Ноябрь (4), декабрь (1, 2)	Футбол	6	игра	Малый спорт.зал	
40-45	Декабрь (3, 4)	Баскетбол	6	игра	Малый спорт.зал	
46-49	Январь (1)	Хоккей	4	игра	Малый спорт.зал	
50-57	Январь (2, 3)	Спартакиада	6	соревнования	Малый спорт.зал	
58	Январь (3)	Техника безопасности	1	лекция	Малый спорт.зал	
59-60	Февраль (1)	Общеразвивающие упражнения	2	тренировка	Малый спорт.зал	
61-63	Февраль (1, 2)	Техника «кувырок через плечо»	3	тренировка	Малый спорт.зал	
64-70	Февраль (3, 4)	Борьба в партере	7	тренировка	Малый спорт.зал	
71-75	Март (1, 2)	Уход от нападения	5	тренировка	Малый спорт.зал	
76-80	Март (3, 4)	Захваты	5	тренировка	Малый спорт.зал	
81-85	Апрель (1, 2)	Переводы в партер	5	тренировка	Малый спорт.зал	

86-90	Апрель (2, 3)	Атакующие действия, приемы	5	тренировка	Малый спорт.зал	
91-101	Апрель (4)май(1-3)	Упражнения в парах, переводы, клинч	7	тренировка	Малый спорт.зал	
102	Май (4)	Мастер-класс по рукопашному бою	2		Малый спорт.зал	

2.2.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

-спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота

-технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)

-физкультурный зал (зал 30 на 20,палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивная площадка.

Информационное обеспечение

Видео и интернет-источники с техникой выполнения физических упражнений.

Кадровое обеспечение

В реализации программы участвует учитель физической культуры высшей квалификационной категории, тренер по рукопашному бою.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную- траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

2.3.Формы аттестации / контроля

Полнота и степень владения программным материалом определяется результатами участия детей в спортивных мероприятиях. Используются следующие формы аттестации:

- учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.
- Выполнение нормативов ГТО.

2.4. Оценочные материалы

Способы определения результативности реализации Программы

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.

2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.

3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.

4. Тестирование по теоретическому материалу.

5. Контроль соблюдения техники безопасности.

6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.

7. Контрольные игры с заданиями.

8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.

9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

10. Результаты соревнований.

ФИ учащегося	Уровень усвоения программного материала (раздел, тема)					
	теория			Практика		
	Низкий	средний	высокий	Низкий	средний	высокий
1.						

2.5. Методические материалы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Формы 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 игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы работы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

В конце обучения по программе обучающиеся сдают контрольные нормативы по общей физической подготовке.

ФИ учащегося	**Выполнение контрольных нормативов по ОФП**					
	Начало года			Конец года		
	Низкий	средний	высокий	Низкий	средний	высокий
1.						
2						

2.6. Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с. ISBN 978-5-8297-0262-5.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с. ISBN 671-3-2807-1272-3.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с. ISBN 351-5-3327-2262-5.

Список литературы для детей и родителей

1. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с. ISBN 235-3-3304-3378-2.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с. ISBN 534-6-2341-1384-4.
3. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с. ISBN 358-6-6541-1272-8.
4. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с. ISBN 519-6-2347-1673-2.
5. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с. ISBN 537-2-3562-9631-3.
6. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с. ISBN 541-2-8270-2712-6.
7. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с. ISBN 641-6-1385-5301-7.
8. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с. ISBN 853-5-4427-3289-4.
9. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.:

СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с. ISBN 542-2-3467-3285-2.
10.Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с. ISBN 348-6-2156-3286-8.