

Муниципальное казённое учреждение
«Управление образования» Октябрьского муниципального округа»

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Липовецкая средняя общеобразовательная школа №1 Октябрьского
муниципального округа»

Рассмотрена
методическим объединением
кл руководителей
от 15 мая 2025 г.
Протокол № 4

Принята на заседании
педагогического совета
23 мая от 2025г.
Протокол № 5

Утверждаю
Директор МОБУ ЛСОШ №1
_____ М.Н. Ларина
Приказ № 37-О
от «23» мая 2025 г.

Общая физическая подготовка

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации программы – 1 смена (21 день)

Дмитриева Елена Степановна,
Заместитель директора

пгт. Липовцы
2025 г.

Раздел № 1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) разработана для реализации на пришкольном оздоровительном лагере, предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

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.

По мере развития ребенка школьного возраста происходит, как и все в природе, два противоречивых и взаимосвязанных процесса: создание (ассимиляция) и разрушение (диссимиляция). В период школьного возраста организм ребенка продолжает развиваться, поэтому в этом периоде соотношение между ассимиляцией и диссимиляцией складывается в пользу ассимиляции, в юношеском возрасте это соотношение начинает выравниваться, после окончания развития организма процесс диссимиляции постоянно нарастает.

Процесс ассимиляции сопровождается синтезированием большого количества белков, что влечет значительные затраты энергии.

Двигательная активность активизирует скелетные мышцы, обмен веществ и работоспособность организма ребенка. Гипокинезия (недостаточная двигательная активность) приводит к недостатку энергии, необходимой для процесса ассимиляции организма. Поэтому физические упражнения, повышающие двигательную активность, крайне необходимы на всех этапах школьного возраста. Все виды двигательной активности и почти все тесты нормативов ГТО предусматривают повышение двигательной активности.

Двигательная активность повышает способность усвоения поступающей информации, поэтому физические упражнения помогают процессу обучения школьника и становлению нравственной личности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Уровень освоения: стартовый.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 7 - 14 лет, участников смен летнего пришкольного оздоровительного лагеря общеобразовательных организаций Октябрьского муниципального округа.

Программа строится в соответствии с психофизическими закономерностями возрастного развития. Адекватность требований и нагрузок, предъявляемых ребёнку в процессе занятий, способствует оптимизации занятий, повышению эффективности.

Особенности организации образовательного процесса

- обучение производится в группах, составленных по социально-психологическим и физиологическим критериям;
- программа корректируется с учётом возрастных особенностей участников смен лагеря;
- число обучающихся одновременно находящихся в группе, составляет 10-30 человек.

В группы принимаются дети, имеющие мотивацию к изучению предметной области программы, без конкурсного отбора и учёта способностей и навыков в области декоративно-прикладного искусства.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

- программа реализуется в течение одной смены, 21 день, представляет собой интенсивный курс объёмом 30 ак. часов.
- занятия проводятся ежедневно, 5 раз в неделю по 2 ак. часа;
- продолжительность занятия – 2 академических часа (ак. час равен 40 мин), с перерывом 10 минут;

- форма обучения – очная;
- форма организации образовательного процесса – групповая.

1.2 Цель и задачи Программы

Цель Программы: совершенствование физического развития обучающихся 7-14 лет Октябрьского муниципального округа с последующей сдачей норм ГТО.

Задачи Программы:

Воспитательные:

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Развивающие:

- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- развивать личностные качества: дисциплину, психологическую устойчивость, самоорганизацию.

Обучающие:

- обучить комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил игры «Волейбол», «Баскетбол»;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	0,5	0,5	тестирование

2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	0,5	0,5	тестирование
3.	Лёгкая атлетика	8	1	7	выполнение контрольных нормативов
4.	Волейбол	8	1	7	спортивное соревнование
5.	Баскетбол	8	1	7	спортивное соревнование
6.	Контрольные испытания, соревнования. Сдача норм ГТО.	4	0,5	3,5	выполнение контрольных нормативов
	Всего:	30	4,5	25,5	

Содержание учебного плана

1. Тема: Физическая культура и спорт в РФ.

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

2. Тема: Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.

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

3. Тема: Лёгкая атлетика.

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

Практика: Медленный бег. Кросс 1000-1500м. Бег на короткие дистанции до 60м. Бег на короткие дистанции до 100м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту

способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

Акробатические упражнения.

4. Тема: Волейбол.

Теория: Правила игры, жесты судей.

Практика: Освоение основных навыков игры волейбол. Двусторонняя игра.

5. Тема: Баскетбол.

Теория: Правила игры, жесты судей.

Практика: Освоение основных навыков игры баскетбол. Двусторонняя игра.

6. Тема: Контрольные испытания, соревнования. Сдача норм ГТО.

Теория: Правила и техника безопасности.

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

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты

Обучающийся будет уметь проявлять:

- волевой характер, сплочённость при работе в коллективе;
- заинтересованность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Метапредметные результаты

У обучающихся будут развиты:

- двигательные качества (быстрота, выносливость, гибкость, сила);
- навыки дисциплины и самоорганизации;
- уровень физической подготовленности и технико-тактического мастерства.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;

-основы техники и тактики в нормативах ГТО.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплекс физических упражнений с оздоровительной направленностью;

Обучающиеся будут владеть:

- правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- основами техники и тактики комплекса ГТО;

- основными навыками восстановительных мероприятий.

Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Программа разработана с учётом специфики образовательного учреждения на основе нормативных документов:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

- Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;

- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ;

- Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Устава Учреждения, другими локальными актами.

Материально-техническое обеспечение

Занятия по данной программе проводятся в школьном спортивном зале, на стадионе, на оборудованной спортивной площадке на открытом воздухе с искусственным покрытием.

Спортивный инвентарь:

- мячи для волейбола
- мячи для баскетбола
- гимнастические палки
- эстафетная палка
- секундомер

Для практических занятий будет использоваться:

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

Учебно-методические и информационное обеспечение

Список литературы для педагога:

1. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. М.: Академия, 2009.
2. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. М.: Огни, 2014.
3. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. М.: Феникс, 2008.
4. 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.
5. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. М.: Физкультура и спорт, 2001.

Учебные пособия для обучающихся

1. Физическое воспитание, Учебник для 9-го класса общеобразовательных школ, Гусейнов Ф., 2018.
2. Физическое воспитание, Учебник для 7-го класса общеобразовательных школ, Гусейнов Ф., 2018.

3. Физическое воспитание, Учебник для 10-го класса общеобразовательных школ, Гусейнов Ф., Багиров С., Алиев И., Абдуррахманов Ш., 2018.

4. Физическая культура, Учебник для 11 классов общеобразовательных учреждений, Фатуллаев Ф., Аббасов А., Агаев Ф., Гасымов Э., Гаджиев Б., 2018.

5. Физиология человека, общая, спортивная, возрастная, Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2018.

Электронные ресурсы

1. Сайт fizkulturnica.ru <http://fizkulturnica.ru/>
2. Физкультура в школе <http://www.fizkulturavshkole.ru>
3. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
- 4.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений обучающихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за учебный период. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Виды контроля:

- тестирование;
- сдача контрольных нормативов;

- спортивное соревнование;
- выполнение контрольных нормативов по ГТО.

Тестирование - применяется как форма измерения знаний обучающихся по итогу прохождения определённого раздела (темы) программы, основанная на применении педагогических тестов. Включает в себя подготовку качественных тестов, собственно проведение тестирования и последующую обработку результатов, которая даёт оценку обученности тестируемых.

Сдача контрольных нормативов - применяется для измерения и оценки различных показателей по общей и специальной подготовке обучающихся для определения уровня эффективности тренировочного процесса.

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди обучающихся или команд обучающихся по определённым видам спорта (определёнными разделами программы). Проводится по утвержденному организатором положению (регламенту) в целях закрепления полученных знаний и навыков.

Выполнение контрольных нормативов по ГТО - это тестирование обучающихся по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО. Осуществляется в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.01.2016 № 54 "Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

2.3. Методические материалы

Для организации образовательного процесса используются:

- **методы обучения:** наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств;
- **методы воспитания:** убеждение, поощрение, мотивация;
- **спортивные методы:** метод непрерывности и цикличности учебно-

тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

- **формы организации образовательного процесса:** групповая;
- **формы организации учебного занятия:** беседы, практические занятия, соревнования;
- **педагогические технологии:** личностно-ориентированное системно-деятельностное обучение, технология разноуровневого обучения.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		21 день
Продолжительность учебного периода, неделя		3
Количество учебных дней		15
Продолжительность учебных периодов	1 смена	02.06.2025-22.06.2025
Возраст детей, лет		7-14
Продолжительность занятия, час		2 часа
Режим занятия		5 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		30

2.5 Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Направление деятельности	Дата проведения	Ответственный
2-6 июня				
1.	Спортивные соревнования «Весёлые	Профилактика ЗОЖ	3.06	Учитель физической

	старты»			культуры
9-13 июня				
2.	Викторина «Первая медицинская помощь»	Воспитание культуры безопасности жизнедеятельности	11.06	Педагог-психолог

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие. М.: Изд-во «Академия», 2020.
2. Врублевский Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах: уч. пособие. М.: Изд-во «Спорт», 2019.
3. Родин А.В. Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх. М.: Изд-во «Спорт», 2023.
4. Филоненко Н.В., Кулькова Н.В. Физическая культура. Современные тенденции и традиции. М.: Изд-во «Советский спорт», 2021.