

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 46 имени прокурора Куйбышевской области Н.А. Баженова» городского округа Самара (МБОУ Школа № 46 г.о. Самара)

Принято
на педагогическом совете
МБОУ Школа №46 г.о. Самара
Протокол № 12 от 23.06. 2023

Утверждаю:
Директор МБОУ Школа № 46
г.о. Самара
 Л.А.Иванова
(Приказ от 31.07.2023 № 315-од)



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр»**

Возраст обучающихся 13-18 лет

Срок реализации – 1 год (34 часа)

Разработчик программы:

Гусева Ирина Андреевна
Учитель физической культуры

Самара, 2023

Оглавление:

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	7
3. Содержание программы	8
4. Методическое обеспечение программы	9
5. Список используемой литературы	10
6. Приложение Учебно – тематический график	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность образовательной программы дополнительного образования «Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр» - физкультурно-спортивная.

Уровень программы – ознакомительный.

Новизна и отличительные особенности программы:

Ранее совокупность различных видов спорта не применялась в дополнительном образовании. Все секции и кружки имеют узкую направленность (футбол, дартс, настольный теннис и пр.). Новизна программы состоит именно в том, что в ней используются средства многих видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, волейбол, баскетбол, гандбол, кроссовая подготовка, лыжная подготовка, атлетическая гимнастика), что способствует улучшению уровня физической подготовки и развитию основных физических качеств.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы:

Программа «Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр» направлена на развитие у детей основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, координации). Программа формирует привычку к регулярным занятиям физической культурой. Актуально и то, что многие дети нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре.

В современном мире пассивный образ жизни вытесняет активный. Дети большую часть свободного времени проводят за компьютерами, телевизором и т.д. Ребята разучились играть, им привычнее виртуальное общение, чем живая игра. Малоподвижный образ жизни может отрицательно сказаться на здоровье учащихся в будущем. Особенно этому подвержены дети с ОВЗ. Для таких детей занятия общей физической подготовкой с элементами спортивных игр играют большую роль в воспитании личности и развитии физических качеств. Для одних детей это будет дополнительным активным временем проведения, для других даст дорогу в большой спорт. Занятия общей физической подготовкой создают условия улучшить физическую подготовленность ребенка. Активные двигательные действия в игре способствуют развитию не только физических качеств, но и логике, мышлению, самостоятельности в принятии решения. Игровые ситуации создают для обучающегося простор для творчества и инициативы (бросить мяч, выполнить передачу, поймать или убежать от соперника). В совокупности общей

физической подготовки и спортивных игр происходит всестороннее и гармоничное развитие детей.

Так же программа играет роль в социализации и интеграции детей с ОВЗ. В ходе соревнований и физкультурно-массовых мероприятий, дети начинают общаться с большим кругом сверстников, находят новые знакомства, познают мир с другой стороны.

Цель и задачи программы:

Цель программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств, воспитание культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Задачи программы:

задачи в обучении:

1. Обучение основным двигательным действиям
2. Определение уровня физической подготовленности
3. Закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры
4. обучение правилам спортивных игр и проведения соревнований

задачи в развитии:

1. развитие двигательных способностей
2. развитие психологических процессов
3. развитие творческую инициативы, самостоятельности и организаторских способностей

задачи в воспитании:

1. воспитание нравственных и волевых качеств
2. воспитание чувства коллективизма и ответственности

Возраст обучающихся по программе: 13-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Формы и режим занятий:

Форма обучения:

– групповая. Занятия проводятся в группах до 20 человек.

Режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, 34 часа за год.

Прогнозируемые (ожидаемые) результаты программы:

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ обучения

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

– знание и выполнение инструкции по охране труда при проведении занятий в спортивном зале и на площадке

- знать правила личной гигиены
- иметь представление о здоровом образе жизни
- знать историю и правила спортивных игр
- знать виды лыжных ходов

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

– выполнение основных двигательных действий без технических ошибок в соответствии с разделом программы

- выполнение комплекса ОРУ перед основной частью занятия

По окончании программы:

Программные требования к уровню воспитанности:

- уважение к партнерам по игре
- аккуратное отношение к месту занятия и инвентарю

Программные требования к уровню развития:

- развитие основных физических качеств
- развитие внимания, мышления
- развитие самоконтроля при занятиях физической культурой

Механизм выявления образовательных результатов программы:

Формы и содержание итоговых занятий: выполнение возрастных нормативов

Критерии оценки учебных результатов программы: оценивание результатов в соответствии с таблицей

Способы фиксации учебных результатов программы: журнал с отметками о выполнении упражнений и их оценкой

Методы выявления результатов воспитания: беседа, опрос, наблюдение

Методы выявления результатов развития: выполнение контрольных упражнений

Формы подведения итогов реализации программы: проведение открытых занятий, массовых мероприятий, соревнований.

Критерии оценки учебных результатов: в ходе освоения программы на занятиях будут применяться следующие формы контроля: опрос, текущий контроль и контрольное упражнение.

Опрос осуществляется после прохождения теоретического материала. Опрос проходит в форме теста с применением ИКТ, вид – фронтальный. Оценивается активность учащихся в ответах и их правильность.

Текущий контроль осуществляется в течение всего занятия. В процессе занятия текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегчённых условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. На этапе совершенствования — в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«отлично» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«хорошо» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«удовлетворительно» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Результаты данной формы контроля вносятся в журнал текущих отметок.

Контрольное упражнение выполняется после прохождения крупной темы или по итогам всего раздела программы. В данной форме контроля оценивается физическая подготовка учащихся в конкретном виде двигательного умения.

Контрольные упражнения и показатели для оценки:

- бег 30 м с высокого старта – секунды;
- челночный бег 3x10м – секунды;
- бег 500 м – минуты, секунды;
- прыжок в длину с места – сантиметры;
- прыжок в высоту с разбега – сантиметры;
- бросок набивного мяча из-за головы – метры;
- передачи и ловля мяча об стену с расстояния 3 м за 30 секунды – количество раз;
- ведение мяча по прямой 2 по 15 м – секунды;
- броски в кольцо 5 попыток – количество попаданий;
- передачи мяча двумя руками над собой за 30 секунд – количество раз;
- броски мяча из зоны подачи 5 попыток – количество удачных бросков.

Результаты контрольных упражнений записываются в журнал контрольных нормативов и журнал текущих отметок. Отметки выставляются исходя не из таблиц контрольных нормативов, применяемых на стандартных уроках физической культуры, а исходя из результатов лидера или лидеров группы.

Отметка «отлично» ставится при попадании результата учащегося в 10% от лидера;

Отметка «хорошо» ставится при попадании результата учащегося в диапазон от 10 до 20 % от лидера;

Отметка «удовлетворительно» ставится при попадании результата учащегося в диапазон от 20 до 30 % от лидера.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тематический план

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ обучения

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности и охраны труда	1	1		
2.	ОФП	13	1	12	Выполнение контрольных упражнений
2.1	Легкая атлетика	7		7	
2.2	Интеллектуальные виды спорта	6	1	5	
3.	Спортивные игры	18		18	
3.1	Волейбол	10		10	
3.2	Баскетбол	8		8	
4.	Соревнования и массовые мероприятия	2		2	
...	Итого	34	2	32	

Примечание. Расчёт часов учебно-тематического плана представлен на:

- 34 учебные недели;
- одну учебную группу.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 раздел. Вводное занятие

Теория: Правила безопасности и профилактика травматизма. Правильный подбор спортивной одежды и обуви.

2 раздел. ОФП

Тема 2.1. Легкая атлетика

Теория: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения

Практика: Ходьба обычная, ускоренная, спортивная; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; в приседе, в полуприседе; с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад; с изменением направления и темпа. Бег с ускорением от 30 до 40 м, скоростной бег до 40 м, бег на результат 60 м; бег в равномерном темпе от 8 минут.; прыжки в длину с разбега с 7-11 шагов; метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, от пола, с места, с шага, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8, 10-12 м; бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, с места, с шага, с двух шагов.

Тема 2.2. Интеллектуальные виды спорта

Теория: история возникновения игры «шашки», различные виды, терминология

Практика: игра в различные виды, начало, окончание партии.

3 раздел. Спортивные игры

Тема 3.1. Волейбол

Теория: правила игры, размеры площадки и мяча, основные жесты судьи.

Практика: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег и выполнение заданий; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой, через сетку; нижняя прямая подачи мяча с 3-6 м от сетки, через сетку, прием подачи; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Тема 3.2. Баскетбол

Теория: правила игры, размеры площадки и мяча, основные жесты судьи.

Практика: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом; ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении;

ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; броски одной и двумя руками с места и в движении, в прыжке.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

<i>Название учебной темы</i>	<i>Название и форма методического материала</i>
2.1. Легкая атлетика	Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - М.: «Академия», 2008.
2.2. Лыжная подготовка	Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
3.1. Баскетбол	Презентация «Баскетбол» Глава 6. Баскетбол. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. вед. заведений. Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004
3.2. Волейбол	Презентация «Волейбол» Глава 7. Волейбол. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. вед. заведений. Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список использованной литературы:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2011.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. Вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш.проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2013.
4. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Список литературы для педагога:

1. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. вед. заведений. Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Издательство «Спорт», 2016.
3. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - М.: «Академия», 2008.

Список литературы для учащихся (учащихся и родителей):

1. Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение, 2014.
2. Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение, 2015.
3. Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение, 2015.
4. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение, 2015.

Интернет-сайты:

1. <http://festival.1september.ru/>
2. <http://www.docme.ru/>
3. <http://www.zavuch.ru/>
4. <http://www.nsportal.ru/>

*Приложение***Учебно-тематический график**

№ п/п	Дата	Время	Тема занятия	Кол- во часов	Форма	Место	Форма контроля
	проведения занятия				проведения занятия		
1.			Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ и ОТ	1	Беседа, презентация	Класс	Опрос
2			Ходьба и скоростной бег.	1	Групповая	Спортивный зал	Текущий
3			Стойки, передвижения, остановки и передвижения	1	Групповая	Спортивный зал	Текущий
4.			Круговая эстафета.	1	Групповая	Спортивный зал	Текущий
5.			Соревнования по легкой атлетике	1	Групповая	Спортивный зал	Текущий
6.			Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	Групповая	Спортивный зал	Текущий
7			Метание теннисного мяча на дальность отскока. Бросок набивного мяча	1	Групповая	Спортивный зал	Контрольное упражнение
8.			Ведение мяча	1	Групповая	Спортивный зал	Текущий
9.			Интеллектуальные виды спорта	1	Групповая	Класс	Текущий
10			Интеллектуальные виды спорта	1	Групповая	Класс	Текущий

11.			Интеллектуальные виды спорта	1	Групповая	Класс	Текущий
12			Интеллектуальные виды спорта	1	Групповая	Класс	Текущий
13.			Интеллектуальные виды спорта	1	Групповая	Класс	Текущий
14.			Соревнования по шашкам	1	Групповая	Класс	Текущий
15.			Прыжки в длину с места, многоскоки	1	Групповая	Спортивный зал	Текущий
16.			Прием и передачи мяча	1	Групповая	Спортивный зал	Текущий
17			Нижняя прямая подача	1	Групповая	Спортивный зал	Текущий
18			Прыжки в длину с места	1	Групповая	Спортивный зал	Контрольное упражнение
19			Прямой нападающий удар	1	Групповая	Спортивный зал	Текущий
20			Прыжки в высоту с разбега	1	Групповая	Спортивный зал	Текущий
21			Комбинации из освоенных элементов: подача, прием, передача, удар	1	Групповая	Спортивный зал	Текущий
22.			Игра по упрощенным правилам волейбола	1	Групповая	Спортивный зал	Текущий
23.			Игра по упрощенным правилам волейбола	1	Групповая	Спортивный зал	Текущий
24.			Соревнования по волейболу	1	Групповая	Спортивный зал	Текущий
25			Метание теннисного мяча в цель, бросок набивного мяча.	1	Групповая	Спортивный зал	Текущий
26			Комбинации из	1	Групповая	Спортивный	Текущий

			освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок			зал	
27			Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	Групповая	Спортивный зал	Текущий
28			Ловля, передача, ведение и бросок мяча	1	Групповая	Спортивный зал	Контрольные упражнения
29			Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	Групповая	Спортивный зал	Текущий
30			Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	Групповая	Спортивный зал	Текущий
31			Соревнования по баскетболу	1	Групповая	Спортивный зал	Текущий
32			Соревнования по баскетболу	1	Групповая	Спортивный зал	Текущий
33.			Игра по упрощенным правилам волейбола	1	Групповая	Спортивный зал	Текущий
34			Игра в баскетбол	1	Групповая	Спортивный зал	Текущий