

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 № 9 от 27.06. 2024

Утверждаю:
Директор МБОУ Школа № 46
г.о. Самара
 Л.А.Иванова
(Приказ от 05.08.2024 № 275-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, 2024

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 |