

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 13 Г. ТОМСКА

УТВЕРЖДАЮ
Директор гимназии №13
Яблуновская Л.В.
Пр. №391-О от 29.08.2023г.



СОГЛАСОВАНО
на заседании НМС
Протокол № 1 от 29.08.23
Председатель НМС
Лобастова М.П. *М.П.*

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности
„ Общеспортивная подготовка (ОСП) „
название программы

Срок реализации 5 лет
Программа рассчитана на детей 10 - 18 лет.

Составитель: Туркина К.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» разработана с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей от 4 июля 2014г. № 41;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Правительства РФ от 5 августа 2013г. №662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Устав МАОУ гимназии №13 г. Томска.

Программа включает в себя необходимый объём теоретических знаний в области личной гигиены; истории развития физической культуры и спорта; правил поведения при выполнении индивидуальных упражнений и поведения на соревнованиях.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность: проблема совершенствования школьного физического воспитания в России всё больше привлекает внимание специалистов. Отмечается, что уровень физического, психического и социального здоровья имеет тенденцию к снижению. Неблагоприятные экологические факторы, неполноценное питание, ограничение физической нагрузки приводит к росту количества детей с различными хроническими заболеваниями. На фоне этого отмечается нарушение психоэмоционального равновесия в поведении детей (особенно подростков) - тревожность, агрессивность, конфликтность, обидчивость - очевидная реальность современного времени. Неблагоприятные социальные условия в обществе, наступательный поток негативной информации формируют деструктивную личность. В этой связи решающее значение приобретает знание личностных характеристик школьников подросткового возраста, которые определяют эффективность учебно-педагогического процесса в области физической культуры, что позволяет повысить интерес школьников к самостоятельным занятиям

физической культурой и спортом. Это подводит к мысли о необходимости единого подхода как к физическому, так и психическому здоровью. Кроме этого образовательная программа помогает формировать у учащихся целостное представление о физической культуре, её возможности повышения работоспособности, улучшения состояния здоровья, а главное - воспитание личности, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Новизна образовательной программы заключается в том, что систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности подростков. Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей укрепления нравственного, психического и физического здоровья учащихся, а главное - с формированием установки на активное приобщение личности к физической культуре.

Целью дополнительной образовательной программы является содействие всестороннему развитию личности учащихся, которое предполагает: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знаний, умений и навыков в области физической культуры и спортивной деятельности.

Достижение цели образовательной программы предусматривает решение следующих **задач**:

- укреплять здоровье, содействовать нормальному физическому развитию обучающихся;
- воспитывать и удовлетворять потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;
- осуществлять индивидуальный подход в обучении и развитии физических качеств;
- развивать двигательные способности;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) и свойств личности;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений;
- способствовать приобретению необходимых знаний в области гигиены, физкультуры и спорта.

Основные **формы** учебно-тренировочной работы: групповые теоретические и практические занятия по расписанию; инструкторская и судейская практика; просмотр учебных фильмов, видеозаписей; спортивные соревнования; спортивные конкурсы; олимпиады; тестирование двигательных способностей.

Программа рассчитана на 5 лет обучения. 1-й год обучения -102 часа, 2-й год обучения –

102 часа, 3 год обучения -102 часа, 4 год обучения- 102 часа, 5 год обучения – 102 часа.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, 10 – 18 лет.

**I. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Раздел	Всего часов	теория	практика
1-й год обучения			
Теоретические знания	8	8	-
Спортивные игры	36	-	36
Лёгкая атлетика	28	-	28
Гимнастика	14	-	14
Лыжная подготовка	16	-	16
Итого	102	8	94
2-й год обучения			
Теоретические знания	10	10	-
Спортивные игры	34	-	34
Лёгкая атлетика	28	-	28
Гимнастика	14	-	14
Лыжная подготовка	16	-	16
Итого	102	10	92
3-й год обучения			
Теоретические знания	10	10	-
Спортивные игры	34	-	34
Лёгкая атлетика	28	-	28
Гимнастика	14	-	14
Лыжная подготовка	16	-	16
Итого	102	10	92
4-й год обучения			
Теоретические знания	14	14	-
Спортивные игры	34	-	34
Лёгкая атлетика	28	-	28
Гимнастика	14	-	14
Лыжная подготовка	12	-	12

Итого	102	14	98
5-й год обучения			
Теоретические знания	14	14	-
Спортивные игры	34	-	34
Лёгкая атлетика	30	-	30
Гимнастика	12	-	12
Лыжная подготовка	12	-	12
Итого	102	14	88

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Первый год обучения.

Теоретические знания (8 часов). Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Дыхание во время выполнения упражнений. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Питание и двигательный режим школьников. Пагубность вредных привычек. Навыки, умение, развитие двигательных качеств.

Спортивные игры (36 часов). Баскетбол - стойка игрока, передвижение, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте; ведение мяча правой и левой рукой с места, броски в кольцо. Волейбол - ходьба и бег с остановками и выполнением заданий по сигналу (сесть на пол, подпрыгнуть и др.), стойка игрока; передача мяча сверху двумя руками, подача нижняя боковая.

Лёгкая атлетика (28 часов). Низкий старт. Бег 60 метров, равномерный бег до 1000 метров. Прыжок в длину в шаге. Метание малого мяча способом «из - за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Тройной прыжок с места. Эстафетный бег: передача эстафетной палочки на месте и в движении. Подвижные игры с бегом и прыжками.

Гимнастика (14 часов). Строевые упражнения - перестроение колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Комплексы упражнений гимнастики с предметами и без предметов, лазание по канату, упражнения в равновесии, висы и упоры - мальчики - висы согнувшись и прогнувшись, подтягивания в висе, поднимание прямых ног в висе, акробатика.

Лыжная подготовка (16 часов). Ходьба на лыжах по пересечённой местности. Спуск и подъем. Кросс до 1 км. Эстафеты.

Второй год обучения.

Теоретическая подготовка (10 часов). Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений на площадке, в плавательном бассейне. Двигательный режим. Навыки, умение, развитие двигательных качеств.

Спортивные игры (34 часа). Баскетбол - ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении, ведение мяча в движении после ведения, учебная игра, подвижные игры. Волейбол - перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед: приём мяча снизу двумя руками на месте; учебная игра, подвижные игры.

Лёгкая атлетика (28 часов). Бег с максимальной скоростью 60 м. Стартовый разгон. Бег 1000 м. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги» - разбег, отталкивание. Метание малых мячей в горизонтальную цель 1x1 м с расстояния до 8 м, и на дальность с 4 - 5 шагов. Специальные упражнения для освоения техники барьерного бега. Полоса препятствий. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.

Гимнастика (14 часов). Строевые упражнения - строевой шаг; размыкание и смыкание на месте. Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Акробатика: два кувырка вперед слитно, «мост» из положения «стоя» с помощью.

Лыжная подготовка (16 часов). Преодоление препятствий на местности прыжком в шаге, прыжком, наступая, перешагивая. Спрыгивание с препятствий. Кросс до 1 км.

Третий год обучения.

Теоретическая подготовка (10 часов). Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приёмы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Питание и его значение для роста и развития организма. Значение хорошей осанки. Двигательный режим. Правила безопасности. Навыки, умение, развитие двигательных качеств.

Спортивные игры (34 часа). Баскетбол - поворот на месте; ведение мяча с изменением направления и скорости; передача мяча одной рукой от плеча; бросок мяча в движении после ловли; учебная игра. Волейбол - передача мяча сверху двумя руками через сетку; приём мяча снизу двумя руками после перемещения вперед, нижняя прямая передача с расстояния 4 - 6 м от сетки, учебная игра.

Лёгкая атлетика (28 часов). Бег с переменной скоростью 2000 м. Бег с низкого старта. Старт из различных исходных положений. Бег с ускорением; поворот и переменный бег.

Прыжки в длину с разбега способом «согнуть ноги» - движения рук и ног в полёте. Прыжок с места; тройной, пятерной с места. Напрыгивание на высоту до 80 см. Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель из положения лёжа. Специальные упражнения барьериста, пробегание одного лежачего барьера.

Гимнастика (14 часов). Строевые упражнения - выполнение команд: пол - оборота направо!», «Пол - оборота налево!», «Короче шаг!», «Пол - шага!», «Полный шаг!». Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Акробатика - мальчики - кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; девочки - кувырок назад в «полушпагат». Упражнения с гантелями, эспандерами.

Лыжная подготовка (16 часов). Групповой старт. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту, песку и травянистому покрову. Преодоление естественных препятствий (канавы, поваленное дерево, ручей и др.) Кросс до 1 км.

Четвёртый год обучения.

Теоретическая подготовка (14 часов). Реакция организма на различные физические нагрузки, отдых и расслабление после физических нагрузок. Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Самосовершенствование в физическом и духовном развитии. Двигательные качества и их развитие. Физкультурно-спортивная этика. Что такое дисциплина? Вред никотина, алкоголя и других наркотических веществ. Двигательный режим. Правила безопасности. Первая помощь при травмах. Навыки, умение, развитие двигательных качеств.

Спортивные игры (34 часа). Баскетбол - штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; передача мяча на месте; при встречном движении и отскоком от пола; игра в защите, опека игрока; учебная игра. Волейбол - чередование способа перемещения (лицом, боком, спиной вперёд); передача мяча над собой, во встречных колоннах; отбивание мяча кулаком через сетку; нижняя прямая подача из - за лицевой линии, приём подачи; учебная игра. Развитие двигательных качеств - скоростно-силовых, выносливости, силы, быстроты движений, гибкости, ловкости.

Лёгкая атлетика (28 часов). Повторный и переменный бег на отрезках 60 - 300 м. Спринт. Бег с' переменной скоростью до 1500 м. Прыжки с места, тройной с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - подбор индивидуального разбега. Эстафетный бег, финиширование, барьерный бег.

Гимнастика (14 часов). Строевые упражнения. Команда: «Прямо!» повороты в движении «направо», «налево». Лазание по канату на скорость - мальчики. Висы и упоры, упражнения в равновесии. Акробатика - мальчики - кувырок назад в упор стоя ноги врозь;

кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; девочки -«мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

Лыжная подготовка (12 часов). Бег по пресечённой местности с изменением направления. Ходьба на лыжах до 2000 м. Преодоление полосы препятствий.

Пятый год обучения.

Теоретическая подготовка (14 часов). Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Двигательный режим. Основные правила игры в баскетбол, волейбол, правила соревнований по лёгкой атлетике, лыжном спорте, плаванию, основы олимпийских знаний.

Спортивные игры (34 часа). Баскетбол - передача мяча в движении, ведение мяча попеременно правой и левой- рукой; нападение, быстрый прорыв; персональная защита, бросок мяча одной и двумя. Волейбол - сочетание различных перемещений. Передача мяча сверху и приём снизу; передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху стоя спиной к цели; приём мяча отражённого сеткой; нижняя подача в правую и левую часть площадки; игра в нападении в зоне 3; игра в защите; двусторонняя игра.

Лёгкая атлетика (30 часов). Бег по повороту, передача эстафеты, повторный бег, переменный бег, низкий старт в эстафетном беге, барьерный бег, пробегание лежащих барьеров в 3 шага. Бег до 2 км. Прыжки в длину с места, тройной, пятерной с места, в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты на дельность. Преодоление полосы препятствий.

Гимнастика (12 часов). Строевые упражнения - перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три по четыре в движении. Висы и упоры, упражнения в равновесии. Акробатика - мальчики - из упора приём силой - стойка на голове и руках (с помощью); длинный кувырок вперёд с трёх шагов.

Лыжная подготовка (12 часов). Ходьба на лыжах до 2000 м.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Нормативы первого года обучения:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе	5	4	3	12	8	5

лежа согнувшись (кол-во раз)						
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта (с)	5.8-5.6	6.3-5.9	6.6-6.4	6.3-6.0	6.5-5.9	6.8-6.6
Бег 1000 м (мин. с)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Нормативы второго года обучения:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе (кол-во раз)	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)				18	15	10
Бег 60 м (с)	10.6	11.2	11.8	10.8	11.4	12.2
метание мяча 150 гр	27	22	18	17	15	12
Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Нормативы третьего года обучения:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе (кол-во раз)	6	4	2			
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)				19	10	4
метание мяча 150 гр.	34	27	20	21	17	14
Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)	6.30	7.00	7.30	7.30	8.00	
Бег 60 м	10.2	10.8	11.5	10.5	11.0	11.6
Прыжки в высоту	110	105	85	105	100	80

Нормативы четвертого года обучения:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висячем положении (кол-во раз)	7	4	1			
Подтягивание в висячем положении лежа согнувшись (кол-во раз)				20	11	4
Бег 60 м (с)	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
Бег 1500 м (мин. с)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
Ходьба на лыжах 2 км (мин. с)	14.0	14.30	15.0	14.30	15.0	15.30
Прыжки в высоту	115	110	90	110	100	85
Метание мяча 150 гр.	36	29	21	23	18	15

Нормативы пятого года обучения:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висячем положении (кол-во раз)	8	5	1			
Подтягивание в висячем положении лежа согнувшись (кол-во раз)				21	12	5
Бег 60 м (с)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
Бег 1500 м (мин. с)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Ходьба на лыжах 2 км (мин. с)	13.00	14.00	15.00	14.00	15.00	16.00
Прыжки в высоту	125	115	100	110	100	90
Метание мяча 150 гр.	39	31	23	26	19	16

Личностные результаты:

- дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость;
- готовность принять на себя ответственность.

Познавательные УУД:

- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий

- подбирать упражнения для разминки, физкультминутки, физкультпаузы (комплексы зарядки);
- применять правила игры;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;
- умение оценивать правильность выполнения действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его совершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- выполнять самоанализ.

Коммуникативные УУД:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
- при игре адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера;
- взаимодействовать со сверстниками в игре.
- задавать вопросы.

Система оценки результатов

Реализация программы дополнительного образования «ОФП» предусматривает безотметочную систему оценивания. Оценивание эффективности проводимых занятий происходит в рамках конкурсов, фестивалей, проектов. Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год в конце года обучения. Результаты промежуточной аттестации служат основанием для перевода обучающегося на следующий год обучения. По завершении всего курса программы проводится итоговая аттестация обучающихся. Формы проведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы: открытые и аттестационные занятия, участие в конкурсах, фестивалях, олимпиадах, соревнованиях.

Ф.И.О. обучающегося	Олимпиада	Товарищеские встречи	Тестирование по разделам	Спортивные конкурсы	Участие в различных соревнованиях

IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ (КАДРОВЫЕ) УСЛОВИЯ

Педагогическая деятельность по реализации данной дополнительной общеобразовательной программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Образовательная организация вправе привлекать к реализации данной дополнительной общеобразовательной программы лиц, получающих высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

Оборудование:

1. Спортивные мячи (баскетбол, футбол, волейбол)
2. Скакалки.
3. Гимнастические палки
4. Гимнастическая стенка, лесенки.
5. Гимнастические маты.
6. Гимнастические скамейки.
7. Стойки.
8. Кубики, флажки, обручи, малые мячи.
9. Эстафетные палочки.
10. Барьеры.
11. Гимнастические снаряды.
12. Баскетбольные кольца.
13. Волейбольная сетка и стойки.

Дидактический материал:

Альбомы с рисунками и фотографиями, плакаты, отображающими технику физических упражнений, макеты физкультурных площадок, наглядный набор мелких физкультурных пособий (обручи, палки, флажки, мячи, шнуры, ленты, шести), альбомы и фотографии праздников, игры, видеокассеты.

Техническое оснащение занятий:

- фотоаппарат
- проектор

-музыкальный центр

Список литературы:

1. Копылов Ю.А // «Разработать славянский национально - региональный компонент учебного предмета», «Физическая культура в школе 2003, N3, с. 43.
2. Лебедев Н.А // «Важный для здоровья и общедоступный», «Физическая культура в школе» 2003, N3, с.64.
3. Литвинов Е.И, Виленский М.Я, Туркунов Б.И «Программу физического воспитания учащихся I - XI классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол)», М., 1996 г.
4. Лях В.И, Мейсон Г.Б «Программа «Физическое воспитание учащихся I - XI классов с направленным развитием двигательных способностей», М., 1993 г.
5. Лях В.И, Кофман Л.Б, Мейсон Г.Б «Комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов», М.,
6. Материалы международной научно - практической конференции «Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом», Томск, 1999;
7. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» («Наука побеждать»), М., ООО «Издательство Астрель», 2002, с.864;
8. Погадаев Г.И «Настольная книга учителя физической культуры», М., «ФиС», 1998;
9. Сиваков В.И // «О психоэмоциональном перенапряжении школьников», «Физическая культура в школе» 2004, N2, с. 74.
10. Чехунова Т.И «Программа по физической культуре для классов с ежедневным занятием физической культурой», Томск, 1999 г.

