

Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Дивеевская школа-интернат»
(ГКОУ «Дивеевская школа - интернат»)

Юридический адрес: 607328, Нижегородская область, Дивеевский муниципальный округ, сп. Сатис, улица Московская, д. 42
Почтовый адрес: улица Московская, дом 42, сп. Сатис, Дивеевского района, Нижегородской области, 607328
Тел. 8(831) 34 4-18-39, факс 8(831) 34 4-18-04 e-mail: si_div@mail.52gov.ru сайт: <http://divshool.edusite.ru>
ОГРН 1025202200143 ИНН 5216003557

Принята на педагогическом совете
Протокол №1 от 31.08.2023года

Утверждена
приказом директора школы
№ 264 - ОД от 31.08.2023года

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»
Возраст обучающихся: 11-18лет
Срок реализации программы: 1 год**

Составитель: Цыбин А.А.,
учитель высшей квалификационной
категории

сп. Сатис, 2023

Пояснительная записка

Адаптированная общеобразовательная(общеразвивающая) программа дополнительного образования обучающихся Государственного казенного общеобразовательного учреждения «Дивеевская школа-интернат» «Общая физическая подготовка»(возраст обучающихся 8-18 лет) (далее – Программа) разработана на основе действующего законодательства, в том числе:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Занятия обучающихся позволяют существенно влиять на трудовое и эстетическое воспитание, рационально использовать свободное время обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Программа является **актуальной**, как фактор профилактики асоциального поведения школьников. Содержание программы учебно-тренировочной работы в секции позволяет формировать условия для реализации индивидуальных особенностей школьников. Принимая во внимание то, что основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Направленность программы «Общая физическая подготовка» - физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности программы:

Программа «ОФП» составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы ГКОУ «Дивеевская школа-интернат». Отличительной особенностью данных занятий является то, что они общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. В процессе ОФП

совершенствуются умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Адресат. Программа «Общая физическая подготовка» общеобразовательной школы, далее ОФП, разработана с учетом требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей и рассчитана на школьников в возрасте от 8 до 18 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Теоретический материал из учебника «Физическая культура», авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение – 2009г..

Цель программы: создание предпосылок для формирования физической культуры, занимающихся посредством углубленного освоения двигательной деятельности спортивно - рекреационной направленности раздела ОФП.

Задачи:

образовательные:

- 1.Формирование у школьников знаний по теории и методике физической культуры и спорту, гигиене, анатомии и физиологии физических упражнений.
- 2.Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.
- 3.Ознакомление с историей Олимпийских игр;

коррекционно-развивающие:

- 1.Способствовать развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков.
- 2.Усвоение обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.
- 3.Формирование жизненно важных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

воспитательные:

- 1.Воспитание у обучающихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности.
- 2.Формирование здорового образа жизни.

Объем и срок освоения: 2 часа в течение одного учебного года.

Формы обучения: очная, часть программы реализуется с применением сетевой формы реализации программы, а также с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий: количество детей – не более 20 человек. Занятия, как групповые, так и индивидуальные, проводятся на свежем воздухе или в спортивном зале, оборудованном в соответствии с нормативными требованиями.

Занятия проводятся с нагрузкой 2 часа в неделю. На данном этапе предполагается использование следующих форм и методов работы:

- Беседы;
- Игры;
- Игровые упражнения;
- Соревнования;
- Индивидуальные задания.

Ожидаемые результаты

К концу курса обучения обучающиеся должны
знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе, теннисе;
- способы проведения соревнований.

уметь:

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП;
- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола, тенниса;

- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел	Всего часов
Физическая культура и спорт	2
Шашки	12
Волейбол	8
Баскетбол	8
Лыжная подготовка	12
Настольный теннис	14
Футбол	10
Лёгкая атлетика	12

Содержание программы

Легкая атлетика(22 часа)

Техника безопасности во время занятий.

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции мальчики — 600 м; девушки — 500 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в длину с места.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

Спортивные игры (128 часов)

Техника безопасности во время занятий.

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Футбол. Правила игры в футбол. Ведение мяча. Ведение мяча с изменением направления. Остановка мяча. Удары по мячу. Передачи мяча. Предупреждение травматизма. Тактика игры в футбол. Комбинации основных элементов. Учебная игра.

Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры. Судейство. Закрепление техники подачи и приёма мяча. Накаты справа, слева. Топ-спин справа, слева. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра «Настольный теннис».

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Число	Время	Тема занятия
1	5.09	13:50-14:30 14:50-15:30	Вводное занятие. Физическая культура – важнейшее средство воспитания учащихся. Ознакомление с правилами соревнований. Техника безопасности во время занятий ОФП. Шашки. Учебная игра.
	12.09	13:50-14:30 14:50-15:30	Шашки. Учебная игра.
	19.09	13:50-14:30 14:50-15:30	Шашки. Учебная игра.
	26.09	13:50-14:30 14:50-15:30	Шашки. Учебная игра.
	03.10	13:50-14:30 14:50-15:30	Шашки. Учебная игра.
	10.10	13:50-14:30 14:50-15:30	Шашки. Учебная игра.
	17.10	13:50-14:30 14:50-15:30	Шашки. Учебная игра.
	24.10	13:50-14:30 14:50-15:30	Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра.
	31.10	13:50-14:30 14:50-15:30	Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча в прыжке. Учебная игра.
	7.11	13:50-14:30 14:50-15:30	Волейбол. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра.

	14.11	13:50-14:30 14:50-15:30	Волейбол. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.
	21.11	13:50-14:30 14:50-15:30	Баскетбол. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение левой и правой рукой. Броски мяча в кольцо. Учебная игра.
	28.11	13:50-14:30 14:50-15:30	Баскетбол. Броски в кольцо. Овладения мячом и противодействия. Отвлекающие приемы. Учебная игра.
	5.12	13:50-14:30 14:50-15:30	Баскетбол. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.
	12.12	13:50-14:30 14:50-15:30	Баскетбол. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.
	19.12	13:50-14:30 14:50-15:30	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов.
	26.12	13:50-14:30 14:50-15:30	Лыжная подготовка. Сочетание лыжных ходов.
	2.01	13:50-14:30 14:50-15:30	Лыжная подготовка. Основные элементы тактики лыжных гонок.
	9.01	13:50-14:30 14:50-15:30	Лыжная подготовка. Основные элементы тактики лыжных гонок.
	16.01	13:50-14:30 14:50-15:30	Лыжная подготовка. Лыжная гонка м-3 км, д- 2 км, свободный ход.
	23.01	13:50-14:30 14:50-15:30	Лыжная подготовка. Лыжная гонка м-3 км, д- 2 км, свободный ход.
	30.01	13:50-14:30 14:50-15:30	Настольный теннис. Закрепление техники подачи и приёма мяча. Учебная игра.
	06.02	13:50-14:30 14:50-15:30	Настольный теннис. Накаты справа, слева. Учебная игра.
	13.02	13:50-14:30 14:50-15:30	Настольный теннис. Топ-спин справа, слева. Учебная игра.

	20.02	13:50-14:30 14:50-15:30	Настольный теннис. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.
	27.02	13:50-14:30 14:50-15:30	Учебная игра «Настольный теннис».
	05.03	13:50-14:30 14:50-15:30	Учебная игра «Настольный теннис».
	12.03	13:50-14:30 14:50-15:30	Учебная игра «Настольный теннис».
	19.03	13:50-14:30 14:50-15:30	Футбол. Бег по пересеченной местности. Спортивная игра.
	26.03	13:50-14:30 14:50-15:30	Футбол. Ведение и обводка. Отбор мяча. Учебная игра.
	02.04	13:50-14:30 14:50-15:30	Футбол. Ведение и обводка. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Учебная игра.
	09.04	13:50-14:30 14:50-15:30	Футбол. Удары по мячу. Учебная игра.
	16.04	13:50-14:30 14:50-15:30	Футбол. Игра вратаря.
	23.04	13:50-14:30 14:50-15:30	Легкая атлетика. Кросс м-600м, д-500м. Метание мяча на дальность.
	30.04	13:50-14:30 14:50-15:30	Легкая атлетика. Бег -60м., прыжок в длину с разбега.
	07.05	13:50-14:30 14:50-15:30	Легкая атлетика. Кросс м-600м, д-500м. Метание мяча на дальность.
	14.05	13:50-14:30 14:50-15:30	Легкая атлетика. Бег -60м., прыжок в длину с разбега.
	21.05	13:50-14:30 14:50-15:30	Легкая атлетика. Кросс м-600м, д-500м. Метание мяча на дальность.

Календарный учебный график

Календарный учебный график разрабатывается на каждый год (Приложение 1).

Формы контроля и аттестации

1. **Входной контроль** проводится в начале учебного года для определения уровня готовности обучающихся к обучению по программе. Входной контроль проводится в форме изготовления несложной композиции.
2. **Текущий контроль.** Текущий контроль осуществляется педагогом по итогам освоения тем, разделов программы. Формой текущего контроля являются опросы, наблюдения, в процессе выполнения предложенных заданий по программе.
3. **Промежуточная аттестация** проводится 1 раз в конце учебного года в виде творческой работы, участие в выставке, конкурсах.

Оценочные материалы

В соответствии с установленными критериями определяется уровень освоения программы обучающимся.

Уровень	Критерии
Низкий	Обучающийся имеет недостаточные знания по содержанию программы, выполняет задания со значительной помощью учителя. Редко принимает участие в конкурсах, выставках.
Средний	Обучающийся понимает смысл и значение терминов, понятий, выполняет задание самостоятельно с ошибками, с небольшой помощью учителя. Принимает участие в выставках, конкурсах.
Высокий	Обучающийся понимает и применяет понятия и термины в сходных учебных ситуациях. Самостоятельно выполняет задание, переносит свои знания на схожие задания. Активно участвует в выставках и конкурсах.

Задания подбираются с учетом индивидуальных особенностей и возможностей ребенка.

Результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося.

Методические материалы

Методическое обеспечение программы Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- *Наглядно – иллюстративный* - применение наглядных пособий и демонстрационных плакатов
- *Вербальный* - доступный язык подачи материала в форме беседы, рассказа, диалога, стихи, загадки по темам занятий.
- *Практический* - выполнение различных практических заданий и упражнений для закрепления пространственной ориентировки; работа с конструктором.
- *Проблемно– исследовательский* - постановка перед детьми задач, которые требуют от ребёнка нахождения решений самостоятельно
- *Мультимедийный* - формирование понятийного аппарата с использованием мультимедийных средств (презентации, видео)
- *Интегративный* - объединение различных областей познания при формировании и закреплении понятийного аппарата.

Дидактический материал и техническое оснащение :

Предметно-развивающая среда: Строительные наборы и конструкторы: - настольные; - напольные; - деревянные; - металлические; - пластмассовые (с разными способами крепления); для обыгрывания конструкций необходимы игрушки (животные, машинки и др.).

Демонстрационный материал: - наглядные пособия; - цветные иллюстрации; - фотографии; - схемы; - образцы; - необходимая литература.

Техническая оснащенность: - магнитофон; - фотоаппарат; - диски, кассеты с записями (познавательная информация, музыка, видеоматериалы); - интерактивная доска; - компьютер; - демонстрационная магнитная доска.

Условия реализации программы

Методические приемы организации процесса способствуют:

- ознакомлению с видами;
- укреплению здоровья и закаливанию организма занимающихся подростков
- воспитанию интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности;
- развитию быстроты, гибкости, подвижности в суставах, а так же умению расслаблять мышцы;

- укреплению опорно-двигательного аппарата;
- воспитанию общей выносливости, ловкости;
- изучению элементов техники ходьбы, бега, прыжков;
- ознакомлению с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

Материально-технические условия реализации программы

Занятия проводятся с сентября по май включительно с группой детей в 11 человек, в спортивном зале, который отвечает санитарно-гигиеническим требованиям.

№ п/п	Наименование	Единицы измерения	Кол-во
1	Ручное кассетное табло	Шт.	
2	Скамья гимнастическая 2000х270х350мм	Шт.	2
3	Скамья гимнастическая 3500х270х350мм	Шт.	1
4	Спортивное информационное табло с защитой	Шт.	1
5	Шкаф для хранения инвентаря	Шт.	4
6	Щит баскетбольный игровой 180х105см настенный	Шт.	2
7	Щит баскетбольный мини 120х90 см	Шт.	2
8	Аптечка медицинская	Шт.	1
9	Гантели детские (различного веса)	Шт.	10
10	Граната легкоатлетическая 0,7кг	Шт.	4
11	Граната легкоатлетическая 0,5кг	Шт.	2
12	Жилетки игровые	Комплект	2
13	Канат для перетягивания	Шт.	2
14	Конус игровой	Шт.	40
15	Мяч баскетбольный №5 массовый	Шт.	5
16	Мяч баскетбольный №7 массовый	Шт.	5
17	Мяч баскетбольный №7 для соревнований	Шт.	1
18	Мяч волейбольный № 5 массовый	Шт.	10
19	Мяч футбольный № 5 массовый	Шт.	10
20	Насос для накачивания мячей с иглой	Шт.	2
21	Рулетка 10 м	Шт.	1

22	Секундомер	Шт.	1
23	Сумка для хранения мячей	Шт.	1
24	Эспандер универсальный	Шт.	10
25	Скакалки	Шт.	10
26	Маты	Шт.	12

Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». В.И. Лях, А.А. Зданевич. 2009г.
2. «Настольная книга для учителя физической культуры». Г.И. Погадаев. 2000г.
3. «Начинающему учителю физкультуры». М.В. Видякин. 2002г.
4. «Физическое воспитание учащихся 5-8 классов». В.И.Лях. Г.Б. Мейксон 2002г.
5. «Физкультура. Внеклассные мероприятия в школе». М.В. Видякин. 2006г.

Приложение 1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Периоды образовательной деятельности

1 четверть	8 недель 1 день	8 часов	С 01.09.23 – 27.10.23
2 четверть	7 недель 4 дня	8 часов	С 07.11.23 – 29.12.23
3 четверть	10 недель 2 дня	11 часов	С 09.01.24 – 21.03.24
4 четверть	7 недель 4 дня	8 часов	С 01.04.24 – 24.05.24
год	34 учебные недели	35 часов	С 01.09.23 – 24.05.2024г

Каникулы с 01.06.2024 по 31.08 2024 – 13 недель