

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №33»
(МАОУ СОШ №33)
«33 №-а Шӧр школа» муниципальной асьюралана велӧдан учреждение
(«33 №-а Шӧр» МАВУ)

Принято:
Педагогическим советом
Протокол №_1_от_30.08.2023



Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №33
А. Оверина
« 01 » сентября 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»**

Направленность:
Физкультурно-спортивная
Уровень сложности:
Базовый.

Возраст детей — 11-12 лет
Срок реализации — 1 года

Составитель: Михайлова Н.Н

Сыктывкар, 2023

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации
- приказом Министерства Просвещения России от 09 ноября 2018г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Проектом Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года
- Постановлением главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановлением правительства Республики Коми от 11 апреля 2019г №185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035года»
- Решением Совета МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 № 03/2011 -61 «О стратегии социально- экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030года»

Флагманскими проектами Республики Коми являются: «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья», «ГТО». Достижение высокого уровня физической культуры населения. Решение проблем со здоровьем, лежит в профилактике заболеваний путем занятием физической культурой.. Программа «ОФП» развивает физические качества, воспитывает потребность в самостоятельных физических упражнениях, а значит будет способствовать оздоровлению и привитию потребности к занятиям физической культуры и спортом.

Уровень программы – базовый.

Направленность программ: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Отличительные особенности: программа составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом их интересов (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Адресат программы: Программа дополнительного образования «ОФП» предназначена для реализации предпрофильного образования учащихся кадетских классов основного общего образования. Возраст 11-12 лет.

Срок освоения программы. Срок освоения программы – 1 год. Объем программы:136 часов.

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней), может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Формы организации образовательного процесса: групповые, по подгруппам, индивидуальные

Виды занятий: подвижные игры, эстафеты, соревнования

Режим занятий.

Учащиеся занимаются по 4 часа в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы: овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи:

Воспитательные:

- ✓ способствовать формированию активной жизненной позиции, как основе самоуправления, саморазвития и самосовершенствования личности;
- ✓ способствовать формированию навыков конструктивного взаимодействия с окружающими людьми на гуманистических основах;
- ✓ способствовать формированию общечеловеческих нравственных ценностных ориентаций, норм поведения, общей культуры личности учащегося;
- ✓ способствовать формированию умения ставить цели и планировать свои действия (регулятивные УУД);
- ✓ воспитывать эмпатию, целеустремленность и настойчивость;

Развивающие:

- ✓ развитие познавательного интереса к миру спорта,
- ✓ развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- ✓ способствовать формированию адекватной самооценки и уверенности в себе;
- ✓ развивать стремление к творческой самореализации в социально-значимой деятельности;
- ✓ развивать умение контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности (познавательные УУД).
- ✓ развитие коммуникативных умений: умение взаимодействовать в коллективе, высказывать и обосновывать свою точку зрения, сопоставлять ее с мнением других, задавать вопросы (коммуникативные УУД).

Обучающие:

- ✓ приобрести навыки самостоятельного занятия физическими упражнениями, подвижными играми, использования их в свободное время
- ✓ изучить основы физической культуры человека
- ✓ изучить историю физической культуры. Достижения спортсменов.
- ✓ изучить упражнения, способствующие укреплению здоровья, улучшению осанки, профилактике плоскостопия.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Название модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	всего	Теория	практика	
Модуль 1 «Первый год обучения»	35	6	29	Текущий контроль, фронт. опрос, промежуточная аттестация у учащихся.

Содержание учебного плана

Модуль 1 «Первый год обучения»

Образовательная задача модуля: изучение подвижных игр, технику бега, техника владения мячом

Учебные задачи модуля: двигательные навыки и умения

Тематические рабочие группы и форматы

Групповая

Тематическая программа модуля:

Тематическая программа модуля	Виды учебных занятий	Содержание	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
Модуль 1 «Первый год обучения»					
Вводное занятие Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	Инструктаж	Меры безопасности во время нахождения в спортивном зале и а спортивной площадке	1		1
Легкая атлетика	Ознакомление с новым материалом, закрепление и усовершенствование новых упражнений	дозированная ходьба и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Прыжковые упражнения. ВФСК ГТО. Круговая тренировка.	40	2	2
Спортивные игры (баскетбол)	Ознакомление с новым материалом, закрепление и усовершенствование новых упражнений	Упражнения для овладения техникой игры в баскетбол	20	2	9
Гимнастика	Ознакомление с новым материалом, закрепление и усовершенствование новых упражнений	строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах	10	2	5
Спортивные игры (волейбол)	Ознакомление с новым материалом, закрепление и усовершенствование	Упражнения для овладения техникой игры в волейбол	20		10

	новых упражнений				
Легкая атлетика	Ознакомление с новым материалом, закрепление и усовершенствование новых упражнений	дозированная ходьба и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Прыжковые упражнения.	3		3
Итоговое занятие	Контрольные упражнения. Игровые эстафеты. Сдача нормативов ГТО		6	1	1
		Итого	100	7	29

1.4. Планируемые результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса данная программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура», внеурочной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Планируемые результаты

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, волейбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, волейбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- уметь выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Регулятивные:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.

Познавательные:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли (лидера исполнителя).

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Условия реализации программы

2.1 Материально-техническое обеспечение

Спортивная площадка;
Класс (для теоретических занятий);
Спортивный зал.

Инвентарь

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Кегли или городки;
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с корзинами;
Секундомер;
Маты;
Ракетки;
Обручи.

2.2. Информационно-методическое обеспечение

Учебный фильм «Физическая подготовка» https://www.youtube.com/watch?v=X-3rIR_Tyk4
Сайт «Физкультура а пять» <http://window.edu.ru/resource/182/76182>

2.3. Методы и технологии обучения и воспитания

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, словесные и сенсорные методы.

Метод регламентированного упражнения предусматривает твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений).

Игровой метод основан на сочетании различных ситуаций и соответствующих им самостоятельных действий игроков (занимающихся). Стимулирует процветание активности, двигательного творчества, может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми, например, футболом, волейболом и т. д.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации занимающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований. Основная черта соревновательного метода – сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство

или высокое достижение. Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач. Это, прежде всего, совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических, морально-волевых качеств. Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Применять этот метод необходимо после специальной предварительной подготовки.

Круговой метод заключается в выполнении специально подобранных комплексов упражнений и их чередовании с целью развития различных групп мышц и физических качеств.

Основные формы работы с родителями (см. приложение №1):

Современные родители рассматривают учреждение дополнительного образования детей не только как место для развития хобби ребенка, для организации его досуга, но и, прежде всего, заинтересованы в образовательных успехах ребенка, и нацелены на образовательный результат. Одним из основных направлений работы педагога является сотрудничество с родителями. В начале учебного года утверждается состав родительского комитета.

Родительские собрания проводятся 2 раза в год (сентябрь, май). В течение всего учебного года с родителями проводятся собеседования и индивидуальные встречи, а также проводятся открытые занятия и отчетные концерты для родителей. В конце учебного года родители заполняют анкеты и пишут отзывы.

Для этого в дополнительном образовании активно используются следующие формы работы с родителями:

1. Групповые формы:

- Дни открытых дверей.
- Родительские собрания.
- Открытые занятия.
- Совместная досуговая деятельность.

2. Индивидуальные формы:

- Анкетирование, диагностика.
- Индивидуальная консультация (беседа).
- Просветительская работа.

Воспитательная работа с учащимися (см. приложение №2)

С учащимися проводятся беседы на темы патриотичности, толерантности, темы безопасного и здорового образа жизни, посещаются мероприятия, приуроченные к различным датам истории нашей страны и республики.

Ежегодно в объединении проводятся традиционные мероприятия:

- открытые занятия;
- отчетный Смотр

Формы подведения итогов по темам или разделам:

- устные опросы теоретического материала;
- творческие задания;

2.4. Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения

- участие обучающихся в спортивных праздниках, конкурсах, соревнованиях и мероприятиях школы;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

№	Наименование модуля контроля\аттестации	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Критерии оценивания	Показатели оценивания	виды
	Выявление уровня освоения программного материала после освоения 1 модуля «Первый год обучения»	Практическое задание	Сдача нормативов	Нормативы	Подробно критерии представлены в Приложении 3	Промежуточная 1 модуль

2.5. Список литературы:

Нормативно-правовые документы

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41;
- приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018г. №196»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- приказ Министерства образования и науки России от № 1040 «Об утверждении общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным муниципальным учреждениям»;
- приказ Министерства образования и науки России от № 536 «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
- приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания

детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

- приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-педагогической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей от г. №ВК 641/09;

- постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 « О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;

- решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2030 года";

- Устав МАОУ «СОШ № 31» г. Сыктывкара,

- Лицензия на осуществление деятельности МАОУ «СОШ № 31» г. Сыктывкара;

- Должностные инструкции педагога дополнительного образования.

Список литературы для педагогов

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
2. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
8. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
9. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.

План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год.

№	Название мероприятия	сроки
1	Проведение беседы с каждым обучающимся и его родителями «Организация учебного и свободного времени»	Сентябрь
2	Первенство школы по волейболу	Сентябрь
3	Подготовка к присяге	Октябрь
4	Мероприятия, посвященные дню Народного Единства.	Ноябрь
5	Соревнование по баскетболу	Декабрь
8	Подготовка к празднику «День защитников Отечества»	Январь
9	Подготовка к празднику «День защитников Отечества»	Февраль
10	Подготовка к военно-патриотическому фестивалю «Орленок»	Март
11	Подготовка к военно-патриотическому фестивалю «Кадетская честь»	Апрель
12	Участие в конкурсах, смотрах, соревнованиях	В течение года
13	Подготовка художественных номеров к праздничному концерту ко Дню Победы.	Май
14	Подготовка и участие в республиканском военно-патриотическом Троицком слете «Служу Отечеству»	Май

План работы с родителями (законными представителями)

№	Название мероприятия	Сроки
1	Информирование родителей о деятельности объединения «Огневая подготовка». Родительское собрание.	Май, сентябрь
2	Совместная подготовка к фестивалю «Кадетская честь»	апрель
3	Совместная подготовка к участию в конкурсах, соревнованиях	В течении года
4	Индивидуальные консультации родителей	В течении года
5	Открытые тренировки	Декабрь
6	Совместные акции детей и родителей, посвященные 9 мая. (акция «Бессмертный полк»).	Май

КОНТРОЛЬНО ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ.

5 класс

Порядок проведения испытаний

Испытания проводятся в спортивном зале по следующим нормативам ГТО:

- 1) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ

Уровень	Критерий	
	Мальчики	Девочки
Высокий	22	13
Средний	13	7
Низкий	10	5

- 2) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ

Уровень	Критерий	
	Мальчики	Девочки
Высокий	+8	+11
Средний	+4	+5
Низкий	+2	+3

- 3) Прыжок в длину с места

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ

Уровень	Критерий	
	Мальчики	Девочки
Высокий	160	150
Средний	140	130
Низкий	130	120