

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ТАМБОВА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9»

Принята на заседании
методического совета
Протокол от 31.08.2020 №1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ СОЦ №9
Е.Н.Поликарпова
Приказ от 31.08.2020 №152



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С РЕАБИЛИТАЦИОННЫМ
КОМПАНЕНТОМ**

«ОФП» (Общая физическая подготовка)

Возраст учащихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Григорьева Кристина Владимировна
Педагог дополнительного образования

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное автономное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №9»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа с реабилитационным компонентом «ОФП»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Григорьева Кристина Владимировна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p> <p>Устав МАОУ СОШ № 9</p> <p>Локальные нормативные акты</p>
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная с реабилитационным компонентом
4.4. Уровень освоения программы	стартовый
4.5. Вид программы	общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	11-13 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год

Рецензии на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «ОФП» «общая физическая подготовка»

1. Внешняя – ТОГАУ САШ, заместитель директора А.С. Стрекалов

2. Внутренняя – МАОУ СОШ №9, заместитель директора по воспитательной работе Е.В. Мордвинцева

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с реабилитационным компонентом»

Пояснительная записка.

Реализация федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа», введение Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) в школьные предметы, в том числе и физической культуры, нацелены на сохранение и укрепление здоровья учащихся, их духовное и физическое развитие. Это позволяет активно включаться в решение данных задач и способствовать развитию здорового образа жизни, приобщения детей к культурным ценностям и физическому развитию через систему дополнительного образования.

Физическая культура и спорт способствуют развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые дети любого возраста, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Актуальность

программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Потребность активной двигательной деятельности игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В спортивных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

Новизна данной программы:

Руководитель кружка, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

Программа включает в себя реабилитационный компонент, что способствует выполнению задач ресоциализации учащегося, состоящего на профилактическом учёте в ПДН, КДН, школе – восстановлению утраченных (несформированных) социальных навыков и норм поведения, коррекции девиантного поведения.

Педагогическая целесообразность:

Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

В системе образования и воспитания МАОУ СОШ №9 программа с реабилитационным компонентом «ОФП» разработана, в том числе, для повышения эффективности организации досуговой деятельности учащихся групп социального риска, профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.

Адресат программы.

Программа адресована детям, среднего школьного возраста 11-13 лет, в том числе, состоящие на профилактическом учёте в ПДН, КДН, школе, имеющие нарушения в процессе социализации, выказывающие признаки социальной дезадаптации.

Условия набора.

К занятиям в секции допускаются все, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, Дополнительно организуется привлечение к занятиям по программе учащихся соответствующих возрастных категорий, состоящих на профилактическом учёте в ПДН, КДН, школе имеющих нарушения в процессе

социализации, выказывающих признаки социальной дезадаптации, котором наиболее необходима социально-психологическая поддержка, содействие в организация досуга.

Количество учащихся

Наполняемость учебной группы– 15 человек

Объём и срок освоения программы

Программа предусматривает 72 часа в год, 2 часа в неделю, периодичность занятий – 1 раз в неделю.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 часа в неделю: по учебному часу по 45 минут один раз в неделю с перерывом между другими занятиями 10 минут.

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Начало занятий групп с 1 сентября, окончание занятий – 31 мая.

Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

Формы организации деятельности учащихся:

групповые занятия;

индивидуальная работа (при выполнении индивидуальных заданий, учащимися, состоящими на профилактическом учёте в ПДН, КДН, школе с целью освоения социальных норм поведения, навыков здорового образа жизни, а также занятия с целью повышения интереса к занятиям физической культурой).

Цель программы:

Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи:

- -развитие познавательного интереса к занятиям физической культурой; овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий;
- -формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в соревновательной деятельности;
- -физическое развитие обучающихся, активное включение их в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья.
- Программа кружка предусматривает теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Задачи программы, связанные с реализацией услуги реабилитационного досуга: восстановление утраченных (несформированных) социальных навыков и норм поведения. Становление адекватной самооценки, восполнение личностных дефицитов. Снижение уровня стресса, помощь в выражении эмоций и развитии навыков управления ими. Коррекция межличностных отношений, девиантного поведения.

Основные задачи теоретических занятий — дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Каждое практическое занятие состоит из трёх частей:

подготовительной, куда включаются общеразвивающие упражнения; основной, в которой выполняются упражнения из разных разделов программы заключительной, где подводятся итоги занятия и объявляется домашнее задание.

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1	Вводные занятия	4	4	-
2	Физическое совершенствование:	68	-	
2.1	<i>Баскетбол</i>	24	2	22
2.2	<i>Лыжи</i>	24	1	23
2.3	<i>Футбол</i>	24	1	23
Итого:		72	4	68

Содержание программы

Баскетбол: Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад). Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Лыжи: Т/б на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта.

Футбол: Бег по прямой. Бег с изменением скорости и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Предполагаемые результаты

После прохождения программы первого года обучения учащиеся должны

знать:	уметь:
<ul style="list-style-type: none">-ТБ на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, лыжной подготовкой.- Гигиену спортсмена, его питание и распорядок дня;- технику ведения мяча- технику передачи мяча- технику остановки прыжком-технику индивидуальных действий игрока.-технику передвижения различными ходами на лыжах.-технику удара по мячу внутренней стороной стопы- технику остановки мяча-технику ведения мяча- технику обманных движений	<ul style="list-style-type: none">-Уметь выполнять упражнения общей физической подготовки-уметь работать в коллективе-уметь играть в спортивные игры.-ловить мяч одной и двумя руками.-делать передачи мяча одной и двумя руками-уметь выполнять ведение мяча.- уметь оказывать первую помощь при обморожениях-уметь показать обманные движения

Методическое обеспечение

I ступени обучения

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Вводное занятие	теоретическая	Словесный наглядный	Плакаты, презентация по видам травм	-	-
Физическое совершенствование:	Теоретическая Практическая	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений.	Карточки с заданиями	Мячи, свисток, фишки, секундомер, гимнастические скамейки, Льжи, лыжные палки, свисток, флажки, фишки, обручи, Мячи, фишки, свисток, мини-футбольные ворота, гимнастические скамейки, секундомер	Выполнение нормативов
Баскетбол	Теоретическая Практическая	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений.	Карточки с заданиями, карточки с жестахми судей	Мячи, свисток, фишки, секундомер, гимнастические скамейки.	Выполнение нормативов
Лыжная подготовка	Теоретическая Практическая	Словесный, наглядный, с элементами показа.	Карточки с заданиями круговой тренировки,	Льжи, лыжные палки, свисток, флажки, фишки, обручи,	Выполнение нормативов
Футбол	Теоретическая Практическая	Словесный, наглядный, с элементами показа, практический	1.Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» В. И. Лях	Мячи, фишки, свисток, мини-футбольные ворота, гимнастические скамейки, секундомер	Выполнение нормативов

**Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации
дополнительной общеобразовательной программы»**

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 36.

Начало занятий групп первого года обучения – с 15 сентября, окончание занятий – 31 мая. Начало занятий групп второго и последующих годов обучения – с 1 сентября, окончание занятий – 25 мая.

Продолжительность каникул– с 1 июня по 31 августа.

2.2 Условия реализации программы

Перечень материально-технического обеспечения

(в расчете на 15 учащихся)

№ п/п	Наименование	I ступень
1.	Ноутбук	1
2.	Стол	1
3.	Стул	1
4.	Мячи баскетбольные	15
5.	Лыжи	15 пар
6.	Мячи футбольные	2
7.	Видеофильмы	по тематике
8.	Маты гимнастические	10
9.	Скамейки гимнастические	6
10.	Футбольные ворота	2

Информационное обеспечение

Подключение к сети Интернет.

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы. Совместно с педагогом в реализации программы участвует концертмейстер или аккомпаниатор.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Спортивный зал должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

2.3 Формы аттестации

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие **формы отслеживания результативности** данной образовательной программы:

- педагогические наблюдения;
- использование методов специальной диагностики, тестирования;
- конкурсы внутри группы.

Алгоритм построения учебного занятия

Каждое занятие по программе содержит вводную часть, основную и заключительные части.

Вводная часть: Построение приветствие, сообщение темы занятия.

Основная часть: Основная часть включает в себя теорию и практику.

Теория предполагает изучение:

- ТБ на занятиях ОФП
- Гигиену спортсмена, его питание и распорядок дня

Практика закрепляет изученный теоретический материал. Основное место на занятиях отводится практической работе:

Календарно-тематическое планирование на 2020-2021 учебный год

Кружок: «ОФП»

Классы: 5 класс -1 уровень обучения

ПДО: учитель физической культуры Григорьева Кристина Владимировна

Количество часов в год по планированию: 72час.

Количество занятий в неделю: 1

№ п/п	Тема. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	Инструктаж Т/б на занятиях по баскетболу. Значение и роль спорта в жизни человека. Задачи кружка.	2	16.09 21.09	
2	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	2	23.09 28.09	
3	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	2	30.09 5.10	
4	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	2	7.10 12.10	
5	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	2	14.10 19.10	
6	Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии,	2	21.10 26.10	
7	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). Ведение мяча с броском.	2	28.10 2.11	
8	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	2	4.11 9.11	

9	Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	2	11.11 16.11	
10	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	2	18.11 23.11	
11	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.	2	25.11 30.11	
12	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.	2	2.12 7.12	
13	Инструктаж Т/б на занятиях по лыжной подготовке. Сочетание лыжных ходов	2	9.12 14.12	
14	Сочетание лыжных ходов	2	16.12 21.12	
15	Сочетание лыжных ходов	2	23.12 28.12	
16	Сочетание лыжных ходов	2	30.12 4.01	
17	Сочетание лыжных ходов	2	6.01 11.01	
18	Основные элементы тактики лыжных гонок	2	13.01 18.01	
19	Основные элементы тактики лыжных гонок	2	20.01 25.01	
20	Основные элементы тактики лыжных гонок	2	27.01 1.02	
21	Основные элементы тактики лыжных гонок	2	3.02 8.02	
22	Подвижные игры, эстафеты на лыжах	2	10.02 15.02	
23	Подвижные игры, эстафеты на лыжах	2	17.02 22.02	
24	Гонка свободным стилем дистанция до 3км.	2	24.02 1.03	
25	Инструктаж по Т/Б на занятиях по футболу. Ведение и обводка. Отбор мяча.	2	3.03 8.03	
26	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	2	10.03	

			15.03	
27	Удары по мячу серединой подъёма. Тренировочная игра	2	17.03 22.03	
28	Удары по мячу внутренней стороной стопы. Тренировочная игра	2	24.03 29.03	
29	Удары по мячу внешней стороной стопы. Тренировочная игра.	2	31.03 5.04	
30	Командно тактические действия в нападении. Учебная игра.	2	7.04 12.04	
31	Игра вратаря, командно тактические действия в защите.	2	14.04 19.04	
32	Ведение и обводка. Отбор мяча.	2	21.04 26.04	
33	Ведение и обводка. Отбор мяча.	2	28.04 3.05	
34	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	2	5.05 10.05 12.05	
35	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Двух сторонняя игра.	2	17.05 19.05	
36	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. .	2	24.05 26.05 31.05	

Нормативы

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ
5 класс	
Бег с максимальной скоростью с низкого старта 60 м	10,8 – 10,0 с
Бег на среднюю дистанцию (1000 м):	6,00 – 5,00 мин
Бег в равномерном темпе (2000 м)	До 20 мин

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- 1.Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» ; М. «Просвещение» 2012г, авторы В.И.Лях А.А.Задневич
2. «Баскетбол»(Азбука игры). Генкин З.В.,Яхонтов Е.Р.,М. 2010 г.
- 3.Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие /авт.-сост.: П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – М.: Глобус, 2008.
- 4.Большая энциклопедия спорта /Е.Я. Гик и Научно – редакционный совет. – Москва: ОЛМА Медия Групп, 2010

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

- 1.Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» ; М. «Просвещение» 2012,авторы В.И.Лях,А.А.Задневич
2. «Баскетбол»(Азбука игры). Генкин З.В.,Яхонтов Е.Р.,М. 2010 г.
- 3.Большая энциклопедия спорта /Е.Я. Гик и Научно – редакционный совет. Москва: ОЛМА Медия Групп, 2010.

Диагностическая карта №1

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП»

группа № 1,

(Итоговый контроль)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Критерии оценки 0-10				Уровень освоения программного материала (максимум – 40 баллов)
		Подтягивание на высокой перекладине м, из виса лежа д	Бег в (1000 м)	Прыжок в длину с места	Бег с максимальной скоростью с низкого старта 60 м	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

ПРОТОКОЛ

РЕЗУЛЬТАТОВ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

вид аттестации

УЧАЩИХСЯ ЦДОД МАОУ СОШ №9

от «_____» _____ 2020г.

ОДО ОФП

Ф.И.О. педагога

№ группы

год обучения

количество учащихся

Форма проведения:

Члены аттестационной комиссии

(Ф.И.О., должность):

№	Фамилия, имя ребенка	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

Всего аттестовано ____ учащихся. Из них по результатам аттестации:

высокий уровень ____чел. средний уровень ____ чел. низкий уровень ____ чел.

Подпись педагога

Члены аттестационной
комиссии

