

Краснодарский край, Белоглинский район, ст.Успенская
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №32 имени Героя Советского Союза
В.И.Литвинова Белоглинского района»

Принята на заседании
Педагогического совета МБОУ СОШ №32
от 23.05.2022г протокол №1

УТВЕРЖДЕНО:
Директор



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физической направленности

«Общая физическая подготовка»

Наименование программы

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год (108часов)
Возрастная категория: от 11 до 13лет
Вид программы: модифицированная
ID-номер программы в Навигаторе - 12428

Автор-составитель
педагог дополнительного
образования
Бойченко А.В.

Ст.Успенская 2022г

Содержание программы:

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Содержание программы.
- 1.4. Планируемые результаты.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1. Календарный учебный график.
- 2.2. Условия реализации программы.
- 2.3. Формы аттестации.
- 2.4. Оценочные материалы.
- 2.5. Методические материалы.
- 2.6. Список литературы.

Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

1. Пояснительная записка:

Дополнительная образовательная программа спортивной секции «ОФП» составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся, программа общеобразовательного учреждения 1-11 классов В.И. Лях и А.А.Зданевич. Москва. Просвещение 2012г. Программа по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной. В программе прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами игровых видов спорта. Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у юношей и девушек старших классов в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а следовательно в понимании заботы о собственном здоровье

Программа секции общей физической подготовки рассчитана на школьников в возрасте от одиннадцати до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом условий материальной базы школы и индивидуальных особенностей школьников. Занятия проводятся в спортивном зале, и на стадионе школы.

Направленность Образовательная программа “ОФП” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Отличительные особенности

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы учащийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

Адресат программы.

Программа предназначена для детей 11-13 лет.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

Уровень программы – базовый.

Объем и срок освоения программы

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Базовый уровень - количество часов на год – 108 часа на каждую ступень,

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Периодичность занятий – 3 раза в неделю:

Занятия проводятся по 180 минут

Форма обучения

Форма обучения– очная.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитывающие:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Личностные результаты:

- освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:
 - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
 - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
 - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

1.3.Содержание программы.

11-13 лет

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

1.Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий ОФП-3ч

2. Спортивные игры-105ч

Содержание (разделы, темы)	Кол-во час		Материально-техническое оснащение
	аудиторные	внеаудиторные	

Теория: Инструктаж ПТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм.	3		
Баскетбол: 105ч.			
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. С тропеции		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. С тропеции		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо со штрафного		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. со штрафного		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Передачи мяча двумя руками от груди через пол. Учебная игра		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра		3	Мяч баскетбольный, свисток.

Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо со штрафного		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо с тропеции		3	Мяч баскетбольный, свисток.
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо со штрафного		3	Мяч баскетбольный, свисток.

Планируемые результаты

Результат образовательной деятельности.

Знать: правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

Уметь: к концу первого года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи» - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Методическое обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
- Правила баскетбола.
- Учебники по физической культуре

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

2.2 Условия реализации программы.

Срок реализации программы: 1 год: 108 часов из расчета 9 часов в неделю.

Программа кружка «ОФП» относится к физкультурно-спортивному направлению: создаются условия для совершенствования двигательных навыков ребенка и применения их в его реальной жизни, накопления нравственного и практического опыта.

2.3 Формы аттестации.

Формы подведения итогов реализации программы

Эффективность образовательного процесса оценивается по сформированности духовно-нравственных качеств личности, высокому уровню мотивации обучающихся к самостоятельному занятию спортом, по уровню развития умений и способностей, по активности участия в массовых мероприятиях, мастер-классах по профессиональному самоопределению ребёнка и отслеживается в системе разнообразных форм аттестаций:

–участие в различного рода спортивных соревнований

2.4 Оценочные материалы

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

2.5 Методические материалы.

Изучаемый материал подается детям в форме беседы, практических занятий.

Первое время ребенок не всегда может выполнить то или иное упражнение, но после нескольких раз повторений и с приобретением навыка у него начинает все получаться. Однако не каждый ребенок сможет освоить эти операции быстро и легко, требуется применять творческий подход, учитывая индивидуальные особенности детей при изучении материала.

Обучающиеся должны учиться анализировать, развивать образное и пространственное мышление. Обучение должно сопровождаться занимательными рассказами. В своей работе использую здоровьесберегающие технологии, целью которых является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

2.6 Список литературы.

Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 6 – 11 кл. общеобразоват. учреждений

В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2006.

Методические пособия для учителя:

1. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя под ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2005.

2. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий

Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в

школе. – М.: Владос: 2003г.

Литература для воспитанников.

« Спортшкола в школе » М.Г.Каменцер, М., « Физкультура и спорт » 2007г.

В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2006.