

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 315
Пушкинского района Санкт–Петербурга

Принято

Педагогическим советом ГБОУ школа №
315 Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол от 27.08.2024 г. № 1

Утверждаю

Приказ от 27.08.2024 г. № 83
Директор _____ А.А.Миренкова

Дополнительная общеразвивающая программа

«Общая Физическая подготовка»

Возраст учащихся: 13 – 15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Филиппов Андрей Сергеевич

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность

Программа «Общая физическая подготовка» относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, т.к. большинство существующих программ в основном направлены на реализацию в спортивных школах и имеют профессиональный характер, однако в рамках ОДОД таких программ недостаточно. В числе первоочередных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и всей общественностью - необходимость создания таких условий, при которых школьники различного возраста смогли бы регулярно заниматься физическими упражнениями во внеурочное время; условий, способствующих повышению двигательной активности школьников, укреплению их здоровья, улучшению физической подготовленности, а, следовательно, и подготовки подрастающего поколения к будущей профессиональной деятельности.

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к дефициту двигательной активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. Вследствие острого дефицита физической активности, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям.

Занятия ОФП включают в себя умения быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия ОФП улучшают работу многих систем организма, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Спортивные игры, которые используются при занятиях ОФП способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Занятия ОФП требуют от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей разносторонности ОФП представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению спортивных игр, входящих в занятия ОФП способствует

несложное оборудование: небольшая площадка, сетка и мяч. Также спортивные игры обладают рядом интереснейших особенностей: высокая эмоциональность, постоянная динамика изменения игровой ситуации, зрелищность для болельщиков и др.

Педагогическая целесообразность программы определяется одной из ведущих позиций волейбола среди других спортивных игр, занятия которым оказывают комплексное влияние на становление личности ребенка в целом и развитие его общих и специальных способностей, а также как прекрасного средства формирования положительной мотивации, интересов и эмоций учеников. Поэтому обучение игровому материалу содействует решению главной задачи – привлечению учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой в целом и спортивными играми в частности.

Новизна программы заключается в комплексности планирования занятий ОФП, а также в обобщении передового опыта по обучению технике и тактике игры в волейбол.

Отличительными особенностями программы являются:

- комплексный характер;
- индивидуализированный подход;
- учет психологических и возрастных особенностей;
- обобщение передового опыта;
- гуманизация и гармонизация содержательной части.

Адресат программы

Программа предназначена для детей **13-15 лет** как мальчикам, так и девочкам, имеющих интерес к спортивным играм и легкой атлетике и мотивацию к тренировочным занятиям, а также обладающих базовыми знаниями и физической и практической подготовкой по предмету физическая культура и имеющими способности в данной предметной области. Возрастные особенности детей учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к ребёнку, через различный подход к физическому развитию обучающихся. К занятиям могут быть допущены дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинского заключения.

ЦЕЛЬ образовательной программы - *формировать разностороннюю личность и укреплять её здоровье средствами общей физической подготовки.*

Для реализации цели были поставлены следующие задачи программы:

Развивающие:

- укрепить здоровье занимающихся,
- развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость),
- повысить общую работоспособность,
- проводить профилактику различных заболеваний,
- способствовать популяризации различных спортивных игр, как видов спорта и активного отдыха,
- формировать у детей устойчивого интереса к занятиям ОФП.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями,
- воспитывать моральные и волевые качества характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.),
- воспитывать позитивные межличностные отношения между занимающимися (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.)

Обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- овладеть основами технических элементов и тактических приемов игры в волейбол, баскетбол, футбол.
- дать необходимые знания в области физической культуры, по истории развития спортивных игр и легкой атлетики в России и за рубежом,
- дать основы знаний по технике и тактике спортивных игр;
- изучить правила спортивных игр и порядок проведения соревнований.

изучить и стараться соответствовать требованиям контрольных нормативов ОФП;

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения		
			Н	С	В
1	Бег на 60 м.	Юн.	9.6	9.2	8.8
		Дев.	10.0	9.5	9.0
2	Бег на 1000 м.	Юн.	5.10	4.50	4.30
		Дев.	5.30	5.10	4.50
3	Метание набивного мяча	Юн.	3.40	4.10	5.00
		Дев.	3.30	3.50	4.10
4	Челночный бег	Юн.	10.6	10.0	9.4
		Дев.	11.2	10.8	10.4
5	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условия набора и формирования групп

Принимаются дети в возрасте от 13 до 15 лет, группы разновозрастные.

Наполняемость учебных групп:

1 год обучения – не менее 15 человек;

Условия комплектования групп:

Формирование группы в начале учебного года и условия образовательной деятельности регламентируются санитарно-эпидемиологическими правилами и требованиями.

В группы принимаются учащиеся 13-15 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется, согласно заявления родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья учащегося. В случае большого количества желающих будет проведен отбор по результатам тестирования общефизической подготовленности. Добор на второй и последующий год обучения производится при наличии свободных мест и по результатам тестирования (тест-контроль начальной общефизической подготовки).

Место занятий - игровые площадки и спортивные залы ГБОУ СОШ № 315

Продолжительность образовательного процесса – 1 год

Объем образовательного процесса – 144 часа.

Объем и сроки освоения программы определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режимы работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Форма организации деятельности - групповая.

Формы проведения занятий:

Материал программы разделён на три этапа по сложности и уровню подготовки.

Приступать к следующему этапу могут лишь успешно освоившие предыдущий этап и сдавшие нормативы и зачёты.

Содержание учебного процесса носит в большей степени игровой характер и строится по типу общей базовой подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов игры в волейбол. Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к систематическим занятиям ОФП. По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной технической подготовке.

Основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики игры в волейбол, баскетбол, футбол на основе комплекса специальных технико-тактических упражнений.

Также отводится приоритет специальной физической подготовке, идет увеличение времени, отводимого на совершенствование технических действий и различных тактических взаимодействий в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Программа занятий предполагает создание последовательной и оптимальной системы восприятия на основе усложнения деятельности учащихся. В систему программы положены 2 принципа: учет специфики общей физической подготовки занимающихся и постепенное усложнение приемов обучения.

Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации программы необходимы следующее оснащение:

- Волейбольные мячи
- Волейбольная сетка
- Баскетбольные мячи
- Футбольные мячи
- Эспандеры, резиновые бинты
- Теннисные мячи
- Набивные мячи
- Стойки
- Гимнастические скамейки
- Маты гимнастические
- Гимнастические лестницы

Планируемые результаты освоения программы учащимися

Результаты освоения материала по программе «Общая физическая подготовка» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты

1. ориентироваться в учебной терминологии ОФП;
2. понимать действия судьи во время проведения занятий спортивных игр;;
3. строго соблюдать правила спортивных игр;
4. организовывать свою деятельность ОФП под руководством педагога;
5. осуществлять контроль за своим физическим состоянием;
6. соблюдать простейшие нормы речевого этикета;
7. сотрудничать с товарищами в команде;

Предметные

1. владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности.
2. применять технические действия в игровой и соревновательной деятельности;
3. проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по ОФП.

Личностные результаты

1. относиться внимательно к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков;
2. выполнять правила спортивных игр, безопасного поведения в школе, дома, на улице, в общественных местах;
3. адекватно воспринимать оценку педагога.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<u>Вводное занятие</u>	2		2	
2.	<u>Теоретическая подготовка:</u> Техника безопасности и правила поведения, вопросы гигиены и влияния занятий на организм. Основы знаний: правила спортивных игр и основы судейства, порядок проведения соревнований.	8	2	6	опрос
3.	<u>Физическая подготовка:</u> <i>1.Общая физическая подготовка</i> – упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств (упражнения из различных видов спорта); <i>2.Специальная физическая подготовка</i> – упражнения на развитие специальной выносливости, быстроты, координации движений и скоростно-силовых качеств (специальные и подготовительные упражнения: «челночный» бег, бег с ускорениями, прыжки через скамейку, прыжки через скакалку, кросс и др.).	40	36	4	Контроль ные упражнений, соревнования
		26	22	4	
4.	<u>Технико-тактическая подготовка:</u> <i>1.Техническая подготовка</i> – виды передвижений и стоек в спортивных играх, передачи мяча сверху и снизу, подача мяча, нападающий удар, прием мяча с подачи и др. <i>2.Тактическая подготовка</i> – тактика спортивных игр в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные действия);	38	32	6	Контроль ные упражнений, соревнования
		20	16	4	
5.	<u>Сдача контрольных нормативов и участие в различных турнирах.</u>	8	6	-	зачет
6.	<u>Итоговое занятие</u>	2	-	2	
	<u>Всего:</u>	144	116	28	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02. 09.2024	25.05.2025	36	144	2 занятия в неделю

ВОСПИТАНИЕ

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитательной работы является личностное развитие обучающихся посредством воспитания потребности ведения здорового образа жизни, ответственности, дисциплинированности и взаимопомощи

Формы и методы воспитания

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений; методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

2. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках. Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	День открытых дверей, мастер класс для родителей	Ноябрь	Мастер класс	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
2	Новогодняя Ёлка	Декабрь	Неделя спорта	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
3	Полоса препятствий, посвящённая 23 февраля	Февраль	Соревнования	Фотоотчет об экскурсии. Заметка на сайте Дворца
4	Проведение конкурсов, эстафет, соревнований.	Май	Соревнования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Формирование учебной группы. Знакомство с коллективом.

2. Теоретическая подготовка. Теория – проведение инструктажей по технике безопасности на занятиях ОФП (2 раза в год); изучение правил спортивных игр и основ судейства; изучение контрольных нормативов ОФП; изучение вопросов влияния занятий ОФП на организм спортсменов; и др.

3. Физическая подготовка:

Общая физическая подготовка (ОФП) – выполнение различных комплексов ОРУ (общеразвивающих упражнений) на все группы мышц; упражнения из других видов спорта на развитие всех физических качеств с целью гармонического развития занимающихся (гимнастика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, баскетбол, волейбол, лыжный спорт, плавание и др.).

Специальная физическая подготовка (СФП) – упражнения на развитие мышечных групп пояса верхних конечностей (плечо, кисть, локоть), а также мышц нижних конечностей; упражнения на развитие специальных физических качеств необходимых для волейболиста: специальная (скоростная) выносливость, быстрота, координация движений (ловкость) и скоростно-силовая подготовка; специальные и подготовительные упражнения: разновидности «челночного» бега, бег с ускорениями до 100м., многоскоки, прыжки с места и с разбега, интервальный и переменный бег, и др.

4. Сдача контрольных нормативов и участие в различных турнирах: регулярный прием нормативов по физической и технико-тактической подготовки с целью изучения динамики развития физических качеств и освоения технических и тактических приемов в течение учебного года; участие в районных, городских турнирах товарищеского и официального характера.

5. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы в учебном году.

Оценочные и методические материалы

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Направленность:		Физкультурно-спортивная	
Продолжительность освоения:		1 год	
Возраст детей:		13-15 лет	
Уровень освоения:		базовый	
Раздел УМК	Название методического материала (Тематическая папка)		
НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЙ БЛОК	1. Конвенция о правах ребенка (утверждена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1990 г).		
	2. Конституция Российской Федерации. Основной закон Российского государства (12.12.1993 г)		
	3. Закон Российской Федерации «Об образовании» (В ред. От 23.12.2003 г. № 186-ФЗ)		
	4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 21.12.2012г. вступил в силу с 01.09.2013г.)		
	5. Образовательная программа		
	6. Календарно-тематический план		
	7. Инструкция №9, 59 по охране труда для обучающихся, посещающих объединения физкультурно-спортивной направленности.		
Раздел УМК	Название методического материала	Форма методического материала	Название раздела или темы, к которым разработаны методические материалы
БЛОК МЕТОДИКО-ПРИКЛАДНЫХ СРЕДСТВ			

Учебно-методические пособия	Планы и конспекты к занятиям	Тематическая папка. Плакаты с разметкой площадки. Плакаты с видами травм.	По всем разделам программы
	Подборка ОФУ, Дидактические и лекционные материалы.	Тематическая папка. Электронные ресурсы	По всем разделам программы
	Справочная и методическая литература для педагога	Книги, журналы	По всем разделам программы
	Литература для учащихся	Книги, журналы	По всем разделам программы
	Подборка информационных материалов	Ссылка на интернет-ресурсы	По всем разделам программы
	Тематические подборки	Тематическая папка Карточки с практическими заданиями (схемы с индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями) Электронный ресурс	По всем разделам программы

	Методические разработки проведения открытых занятий, мастер-классов	Тематическая папка Электронный ресурс	По всем разделам программы
Средства обучения	Демонстрационный материал	Карточки с практическими заданиями (круговая тренировка)	По всем разделам программы
	Пособия	Тактические схемы взаимодействий игроков в защите и нападении Плакаты с жестами волейбольных судей	По всем разделам программы
	Раздаточный материал	Технологические карты Тесты Электронный ресурс	По всем разделам программы
	Фотоматериалы	Альбомы Электронный ресурс	По всем разделам программы
	Обучающие видеопрограммы	DVD диски Плакаты с эталоном выполнения технического приема	По всем разделам программы
	Видео материалы	DVD диски	По всем разделам программы
	Система научной организации работы	Анкеты на выявление интересов и эмоционального отношения учащихся	Тематическая папка Электронный ресурс
Компонент, сберегающий здоровье		Тематическая подборка Электронный ресурс	

	(разминки, упражнения)		
	Участие в соревнованиях	Протоколы соревнований, заявки на участие	
	Памятки для родителей	Тематическая подборка Электронный ресурс	
БЛОК КОНТРОЛЯ	Комплект заданий для проведения контроля знаний	Тесты Электронный ресурс	По всем разделам программы
	Диагностические карты контроля качества обучения	Таблица Электронный ресурс	По всем разделам программы
	Карта результативности участия в спортивных мероприятиях	Таблица Электронный ресурс	
	Индивидуальная карта учета результатов обучения	Таблица Электронный ресурс	
	Материалы для самоанализа	Таблица Электронный ресурс	
	Аналитический материал	Справка Электронный ресурс	

Система контроля

Формы подведения итогов реализации программы

Организация внутришкольных турниров, участие в районных соревнованиях и товарищеских матчах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документации.

Текущий контроль знаний, умений и навыков осуществляется в течение всего учебного года для определения уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Наиболее частой формой текущего контроля умений и навыков – выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий).

Результаты текущего контроля фиксируются в карте наблюдений. Основными **критериями оценки работы** учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в волейбол, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Промежуточный контроль проводится по окончании каждого полугодия в форме анализа результативности, а также по участию учащихся в волейбольных турнирах различного уровня. В конце года знания и умения учащихся определяются путем проведения итогового школьного волейбольного турнира.

Результаты фиксируются в карте наблюдений, а также в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль проводится по окончанию обучения по программе. Формы фиксации – анализ спортивной результативности учащихся. Для оценки изменения личностных качеств проводится педагогическое наблюдение, анкетирование и собеседования. Результаты заносятся в диагностическую карту, фиксируются в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Информационные источники, используемые при реализации программы

Методические материалы

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям, М.:Физкультура и спорт, 2005.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.Н. Спортивные игры. – М.: Академия, 2001. – 310 с.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС. 2003.

Список литературы для детей:

- 1 .Клещев Ю.Н. Волейбол. –М.; Физкультура и спорт, 2005
2. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М.: Просвещение, 2011
3. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры. Ростов-на-Дону, 2003.

Список литературы для педагога:

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2012.
2. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебное пособие для студентов педагогических вузов/ под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2010.
3. Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства. под ред.: Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова ; рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский - М.: Академия, 2008
4. Спорт в школе. Сост.: И.П. Космина, А.П. Паршиков, Ю.П. Пузырь: - М.: Советский спорт, 2003
5. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
6. Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
7. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.
8. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

<http://ped-kopilka.ru/letnii-otdyh/igry-s-mjachom-dlja-shkolnikov.html>

<http://fizkultura-na5.ru/futbol/uprazhneniya-po-mini-futbolu-dlya-shkolnikov-10-12-let.html>

<http://bmsi.ru/doc/c8e7cbb1-ac02-40af-a311-018c784ec157>

<http://sport.niv.ru/shop/book/1-2/1137690/chtenie-dlya-shkolnikov.htm>

<http://www.voleuball.ru/raznovidnosti.html>

<http://www.nauchat.ru/node/849>

www.ooks.ru/sport/volleyball

<http://bibliofond.ru/view.aspx?id=466072>

