

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Лутохинская средняя общеобразовательная школа»
муниципального образования
«Муниципальный округ Киясовский район Удмуртской Республики»**

РАССМОТРЕНА
на заседании педсовета
МКОУ «Лутохинская СОШ»
Протокол №10
от 26 августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНА
Руководитель ШМО
«Искусство»

Э.В. Беспалова
Протокол №1
от 26 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор школы



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Общая физическая подготовка

Возраст детей: 10-14

Срок реализации: 1 год

Составитель: Камашева Елена Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Калашур
2024

Пояснительная записка

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной имассовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Общая физическая подготовка (ОФП) имеет физкультурно-спортивную направленность. Реализация данной программы способствует физическому, музыкально-ритмическому, эстетическому и психическому развитию ребенка, а также социализации в обществе. Формирует укрепление организма и других физических качеств. Состав группы 8-14 человек. Программа по ОФП включает в себя общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, упражнения на развитие координации и физической выносливости.

Актуальность программы сегодня осознается всеми. Современная школа, в частности и наша школа, стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело», находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Данная программа – это система комплексных занятий, на которых средствами специальных двигательных упражнений, происходит овладение двигательными навыками, способность организма овладевать различными навыками. Физические упражнения активизируют мышление, снимают эмоциональное напряжение. Организация движений развивает внимание, память, внутреннюю собранность, способствует целенаправленной деятельности.

Необходимость освоения данной программы обусловлена тем, что овладение общей физической подготовкой тесным образом связано с речевым, интеллектуальным, физическим, эмоциональным и нравственным развитием личности.

Цель: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья школьников.
2. Формировать необходимые двигательные навыки, развивать физические качества.
3. Развивать умения и навыки отдельных упражнений и игр.
4. Воспитание патриотического чувства, трудолюбия, целеустремлённости.

Вид программы–общеразвивающий

Уровень–ознакомительный

Направленность–физкультурно-спортивная

Срок реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 28 часов в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (1 час – 45 минут), что соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СП 2.4.3648-20.

Педагог может вносить изменения в содержание разделов и тем, форм контроля, самостоятельно распределять количество часов по темам, опираясь на собственный

опыт и имея в виду подготовленность обучающихся и условия работы в данной группе, современные требования времени.

Программа ориентирована на учащихся 10-14 лет.

В период от 10 до 14 лет наблюдается тенденция к сознательному и целевому регулированию поведением ребенка своего поведения, появляется потребность в самоутверждении. Ребенок, таким образом, реализует его потребность в автономии, то есть потребность в обретении самостоятельности, независимости, свободы, желание принять на себя права и обязанности взрослого человека. Постепенно формируется поведенческая автономия, как обретение независимости и свободы, достаточной, чтобы без внешнего руководства принимать самостоятельные решения; эмоциональная автономия (избавление от детской эмоциональной зависимости от родителей) и пространственная автономия (неприкосновенность личного пространства). Посредством этого развивается мотив долга - будущая основа морального мотива.

Так же в период младшего и среднего школьного возраста формируется стиль, качество и свойства взаимодействия человека с окружающим миром, актуализируется самостремление к активному взаимодействию с людьми и природой. Это способствует формированию у ребенка мотивов активного проявления в окружающем мире, которые в дальнейшем проявляются в инициативности, деловитости, творческой реализации человека.

В возрасте от 10 до 14 лет начинает активно развиваться чувство взрослости, связанное с поиском собственного места в обществе. Чувство взрослости - это психологический симптом начала подросткового возраста. Ведущей деятельностью детей этого возраста становится общение со сверстниками, которое выделяется в относительно самостоятельную область

жизни. В ней формируется самосознание как основообразование психики. Именно в начале подросткового возраста происходит сознательное экспериментирование с собственными отношениями (поиски друзей, конфликты и примирения, смена компаний). Главная потребность периода - найти свое место в обществе, быть значимым - реализуется в обществе сверстников. Мотивация общения со сверстниками в этот период очень высока. Дружба между подростками приучает их согласовывать свои интересы с интересами других, учит слышать других, соизмерять свои желания, заботе, внимательности и чуткости. Поэтому подросток остро реагирует на оценку со стороны сверстников, у него формируется гамма переживаний, которую он получает через принадлежность к какой-либо команде сверстников. Формируется очень важная потребность этого периода - потребность в признании.

Потребность в признании на разных этапах рассматриваемого периода изменяется от простого самоутверждения в мире взрослых к социальному самоопределению. Накопление опыта в разных видах общественно-полезной деятельности активизирует потребность подростков в признании их прав и включенности в общество на условиях выполнения определенной, значимой роли. В 14 лет подросток стремится проявить свои возможности, занять определенную социальную позицию, что отвечает его потребности в самоопределении,

мотивации своего поведения моральными соображениями, долгом, альтруистическими установками. Так у молодого человека возникает мотивация просоциального поведения, то есть позитивного, конструктивного, социально-полезного поведения в противоположность асоциальному поведению.

Формы проведения занятий:

- Индивидуальная(самостоятельное выполнение заданий);
- Групповая-предполагает наличие системы «педагог-группа воспитанников»;
- Парная-может быть представлена постоянными и сменными парами;

Структура занятий

Структура занятий включает в себя три основные части: *подготовительную, основную, заключительную.*

Подготовительная часть занятия

Общееназначение – подготовка организма к предстоящей работе.

Задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия. *Задачами* основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растяжение и расслабление, быстроты, ловкости, координации.

Методические особенности: На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия. *Основные задачи* – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. *Основными средствами* являются: спокойные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные взмахи руками.

Методические особенности. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Для реализации программы применяются методы:

1. Метод активных движений, где происходит развитие физических качеств таких как ловкость, быстрота, выносливость, сила.

2. Метод использования различных команд, с их помощью раскрывается содержание физических упражнений, двигательных навыков и правильность их выполнения.

3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с правильностью выполнения различных упражнений.

5. Игровой метод используется при проведении подвижных и спортивных игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения

Принципы реализации программы

- Последовательность и системность обучения;
- Принцип доступности;
- Принцип создания условий для самореализации личности ребёнка;
- Принцип индивидуальности;
- Принцип динамичности;
- Принцип доверия и поддержки;
- Принцип результативности и стимулирования.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как уникальную индивидуальность.

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к моральной и физической деятельности. Реализация физического потенциала в процессе выполнения физических упражнений; позитивная самооценка своих физических возможностей.

Метапредметные результаты:

- **регулятивные:**
- ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- ✓ умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- ✓ воплощение физических умений и навыков в выполнении упражнений.
- ✓ преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- ✓ осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- **познавательные:**

- ✓ умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

- ✓ рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

- ✓ соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;

- ✓ самостоятельно выполнять требуемые построения команды;

- ✓ передавать в игровых движениях различные ситуации при смене обстановки в играх;

- ✓ повторять любой темп, заданный учителем;

- ✓ задавать самим темп одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или свистком).

- ✓ самостоятельно менять движение в соответствии со сменой ситуации в играх;

- **Коммуникативные:**

- ✓ учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве

Учебный план

	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
I	Организационное занятие.(1ч)	1	1	0	Собеседование
II	Формирование осанки.(6ч)	6	1	5	Чувство темпа
2.1	Упражнения на развитие правильной осанки.	3	1	2	
2.2	Упражнения на развитие правильной осанки с предметами.	2	0	2	
2.3	Осанка и походка.	1	0	1	
III	Физические упражнения(8ч)	8	0	8	Ориентирование в пространстве, координация рук, ног
3.1	Общеразвивающие упражнения.	1	0	1	
3.2	Упражнения на координацию движений.	2	0	2	
3.3	Упражнения на расслабление мышц.	1	0	1	
3.4	Упражнения на растяжку.	1	0	1	
3.5	Виды шага, бега, прыжков.	1	0	1	
3.6	Изучение ловли и передачи мяча.	2	0	2	
IV	Подвижные спортивные игры (8ч)	8	1	7	
4.1	«Шмели и бабочки»	3	1	2	
4.2	«Снайпер», «Белый медведь»	4	0	4	
4.3	«Пионербол»	1	0	1	
V	Волейбол, баскетбол(3ч)	4	1	3	
5.1	Подача мяча, бросок мяча	1	1	0	
5.2	Ловля и передача мяча	2	0	2	
5.3	Повторение	1	0	1	
VI	Заключительное занятие.(1)	1	0	1	
		28	4	24	

Содержание программы

1. Организационное занятие.(1ч)

Первое занятие носит ознакомительный характер, дети узнают, что такое ОФП, чем они будут заниматься на данных занятиях и знакомятся с правилами поведения во время занятий.

Программа по ОФП состоит из следующих разделов:

2. Формирование осанки(6ч).

Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения на развитие правильной осанки с предметами.

3. Физические упражнения(8ч).

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с хватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Упражнения на растяжку. Наклоны, выпады, упражнения в положении сидя и лёжа. Сгибания и разгибания, отведения и приведения, повороты вправо и влево (внутрь и наружу), круговые движения, «скручивания» и «смещения» отдельных частей тела; чередование и сочетание этих движений в различных комбинациях.

Виды шага, бега, прыжков. Подъём ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты

комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой

4. Подвижные физические игры (8ч).

При изучении этого блока учащиеся знакомятся с занимательными детскими играми: «Шмели и бабочки», «Снайпер», «Белый медведь», «Пионербол».

5. Волейбол, баскетбол. (3ч)

Знакомство с «Волейболом», «Баскетболом», историей создания данных игр и разучивание правил игр. Итоговое повторение: происходит закрепление умений, которые приобрели дети на протяжении года.

6. Заключительное занятие. (1ч)

Рабочая программа воспитания.

Календарный план воспитательной работы.

Цель воспитания обучающихся в школе: создание условий для личностного развития, самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания обучающихся в школе являются:

- усвоение ими знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие позитивных личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний и сформированных отношений на практике (опыта нравственных поступков, социально значимых дел).

Основные направления воспитания обучающихся

- **гражданско-патриотическое воспитание**, формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в российском государстве и субъекту тысячелетней Российской государственности, знание и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина Российской Федерации;
- **духовно-нравственное развитие и воспитание** обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей;
- **эстетическое воспитание**: формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам

отечественного и мирового искусства;

- **экологическое воспитание:** формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей;

- **воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности;**

- **трудовое воспитание:** воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в труде, профессиональной деятельности;

- **физическое воспитание:** развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, личной и общественной безопасности;

- **познавательно-направленное воспитание:** стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к знаниям, образованию.

Воспитательная работа кружка включает, в том числе мероприятия, которые проводятся в рамках Программы воспитательной работы школы.

№п/п	Форма и название мероприятия	Сроки проведения
Направление 1. Гражданско-патриотическое воспитание		
1	18 марта День воссоединения Крыма с Россией	март
2	– 5 декабря Битва за Москву, Международный день добровольцев; – 6 декабря День Александра Невского; – 9 декабря День Героев Отечества; – 10 декабря День прав человека; – 12 декабря День Конституции Российской Федерации; – 27 декабря День спасателя	декабрь
3	– 9 мая День Победы;	май
4	– 12 апреля День космонавтики.	апрель
Направление 2. Духовно-нравственное развитие		
1	Участие в акции «Окна победы»	Май
2	Экскурсии в музей	Январь
Направление 3. Эстетическое воспитание		
1	Женский день 8 марта!	Март
2	Фестиваль «Я люблю тебя, Россия!»	Апрель
Направление 4. Трудовое воспитание		
1	Трудовой десант	Сентябрь, апрель

	Направление 5. Физическое воспитание	
1	День здоровья	Сентябрь Декабрь Март май
2	Осенний кросс	сентябрь
3	Весенний кросс	май

Условия реализации программы

1. Учебно-методическое обеспечение:

- нормативно-правовые документы;
- образовательная программа;
- специальная литература, интернет-источники.

2. Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал, который должен соответствовать установленным нормам по площади, освещенности, качеству окраски стен и состоянию пола.
2. Различные предметы: мячи, обручи, скакалки и т.д.
3. Волейбольная сетка; баскетбольные кольца
4. Удобная форма, обувь.

3. Организационное обеспечение:

- необходимый контингент обучающихся;
- утверждено расписание занятий;
- родительская помощь;
- связь с общественностью.

4. Кадровое обеспечение:

Данная программа может реализовываться педагогом дополнительного образования.

5. Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012г №273 «Об образовании в Российской Федерации»
2. Положение о дополнительной общеобразовательной программе МКОУ «Лутохинская СОШ»
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СП 2.4.3648-20.

Приложение 1

Календарный учебный график

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во часов	Расписание
1	ноябрь	май	28	28	28	1 раз в неделю по 1 часу

Промежуточная аттестация – май

Каникулы – октябрь (7 дней), январь (10), март (7)

Мониторинг качества реализации программы

Во второй половине мая в конце каждого учебного года проводится диагностическое обследование детей по усвоению программы.

Показатели качества усвоения ребенком программного материала.

Двигательные навыки.

- Координация движений.
- Ориентирование в пространстве.
- Точность выполнения различных упражнений.
- Гибкость.

Коммуникативные навыки.

- Умение вести себя в паре.
- Умение вести себя в коллективе.

Проявление некоторых психических процессов.

- Память.
- Внимание.
- Подвижность нервных процессов.

Диагностические критерии.

Критерии	Высокий уровень	Средний уровень	Уровень ниже среднего
<i>Двигательные навыки</i>	1. Легко координирует движения руки ног общеразвивающих упражнениях. 2. Ориентируется в пространстве, знает «право-лево», «ближе-дальше» по отношению к предметам, не путает «вперед-назад.»	1. Координация руки ног общеразвивающих упражнениях 2. Невсегда ориентируется в пространстве. Путает «право-лево», «ближе-дальше», «вперед-назад». 3. Выполняет предложенные упражнения с ошибками.	1. не координирует движения руки ног общеразвивающих упражнениях 2. Не ориентируется в пространстве. Не знает «право-лево», «ближе-дальше», «вперед-назад». 3. Коряво и не точно выполняет предложенные

	3. Точно выполняет предложенные движения. 4. Гибко двигается в медленном темпе.	4. Испытывает трудность при выполнении плавных движений в медленном темпе.	упражнения. 4. Двигается не гибко.
<i>Эмоциональная сфера</i>	1. Выразительно эмоционально исполняет образные движения.	1. Немного скован, не всегда проявляет эмоции при исполнении образных движений.	1. Не исполняет движения.
<i>Творческие проявления</i>	1. Легко и с удовольствием выполняет предложенные игровые движения. 2. Активно помогает придумывать общеразвивающие упражнения.	1. Импровизирует предложенные игровые ситуации. 2. Не проявляет инициативу в придумывании общеразвивающих упражнений	1. Отказывается или не может импровизировать предложенные игровые ситуации. 2. Непомогает придумывать.
<i>Коммуникативные навыки</i>	1. Уважительно относится к товарищам, не толкается, соблюдает очередности дистанцию. Сохраняет спокойствие, когда внимание педагога направлено на другого ребенка.	1. Невсегда проявляет чувство такта по отношению к товарищам, торопиться, не соблюдает очередность. Не может долго сохранять спокойствие при отсутствии к себе внимания.	1. Не уважительно относится к товарищам, толкается, не соблюдает очередность. Требуется повышенное внимание к себе.
<i>Проявление некоторых психических процессов</i>	1. Без труда запоминает движения, несложные комбинации движений.	1. Запоминает движения, несложные комбинации движений после многочисленных	1. Не может запомнить движения, несложные комбинации движений.

	<p>2. Внимателна на занятиях, не отвлекается во время исполнения упражнений</p> <p>3. Понимает объяснения, условия игры сразу, достаточно точно может воспроизвести движения одновременно с показом педагога.</p>	<p>повторений.</p> <p>2. Отвлекается на занятиях, не всегда внимателен во время исполнения упражнений.</p> <p>3. Понимает объяснения, условия игры не сразу, воспроизводит движения одновременно с показом педагога неточно, с трудом.</p>	<p>2. Невнимателен на занятиях, все время отвлекается во время исполнения упражнений.</p> <p>3. С трудом понимает объяснения, условия игры, не может воспроизвести движения одновременно с показом педагога.</p>
--	---	--	--