

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специализированная школа № 1 им. Д. Карбышева с углубленным изучением  
французского языка г. Феодосии Республики Крым»  
(МБОУ специализированная школа № 1)

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей

спортивно-эстетического цикла

(Протокол от «02» 06.2022 № 06)

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ Л.В. Федько

УТВЕРЖДАЮ

Приказом от «21» 07.2022 № 325

Директор

МБОУ специализированная школа № 1

\_\_\_\_\_ Г.П. Скорик

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора по УВР

\_\_\_\_\_ В.В. Николаева

«21» 07. 2022

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом

МБОУ специализированная школа № 1

(Протокол от «14» 2022 № 12)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Общая физическая подготовка. Баскетбол.**

Направленность - физкультурно-спортивная

Срок реализации программы- 1 год

Вид программы - модифицированная

Уровень - стартовый

Возраст обучающихся-12-14 лет

Условия реализации программы - бюджет

ID номер программы в АИС «Навигатор» -1081

Составитель – Федько Людмила Викторовна

Должность – учитель физкультуры,

педагог дополнительного образования

г. Феодосия  
2022 г.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Общая физическая подготовка разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (в действующей редакции);
2. Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ (ч. 1 ст. 4);
3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;
4. Приказом Минпросвещения России «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 г. № 196 (в действующей редакции);
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
7. Приказом Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
8. Уставом и нормативными локальными актами МБОУ специализированной школы №1

**Направленность дополнительной образовательной программы-** физкультурно-спортивная

**Актуальность образовательной программы** обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

**Новизна** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Педагогическая целесообразность** программы проявляется в том, что в объединении особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в детях такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

**Цель программы:** укрепление здоровья обучающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- обучение игровой и соревновательной деятельности;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

**Развивающие:**

- совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;

**Воспитательные:**

- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- воспитать умение работать в группе, команде;
- воспитать психологическую устойчивость;
- воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

**Условия реализации программы:**

Рассчитана на 1 год обучения. Занятия проходят по 3 часа в неделю. Всего 102 часа. Учащиеся на занятия объединяются в 1 возрастную группу независимо от пола, количеством до 20 человек.

**Формы и режим занятий:** занятия проходят в форме теоретического и практического материала два раза в неделю: час и два часа.

**Методы оценки:** соревнования, тестирования.

**Кадровое обеспечение.**

По данной программе может работать педагог дополнительного образования, имеющий среднее- специальное или высшее педагогическое образование.

**Материально – техническое обеспечение программы**

Занятия по теории и практике проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке, которые в свою очередь имеет необходимый инвентарь и разметку. Зал, хорошо проветриваемый с ярким освещением, в наличии интерактивная доска и колонки для просмотра обучающих фильмов.

**Планируемые результаты**

**В области предметных результатов:**

**Знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

**Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;
- взаимодействовать с воспитанниками в процессе занятий ОФП.

**В области метапредметных результатов:**

1. Знать нормы поведения на спортивной площадке и в спортивном зале.
2. Иметь навыки общения контактности и доброжелательности при решении задач
3. Иметь интерес к спортивным мероприятиям

**В области личностных результатов:**

1. Позитивно оценивать свои способности и навыки
2. Быть ориентированным на успех
3. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

**Учебный план**

Направленность	Форма и название объединения	Количество о групп	Классы	Возраст обучающихся	Количество обучающихся	Часов в неделю	Часов в год
Физкультурно-спортивная	«Общая физическая подготовка . Баскетбол. »	1	7-9 классы	12-14 лет	20	3	102

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Техника безопасности во время занятий ОФП	7	7	-
2.	Лёгкая атлетика	60	-	60
3.	Подвижные игры	5	-	5
4.	Баскетбол	30		30

5.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
6.	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>7</b>	<b>95</b>

### Содержание

**Тема 1.** Техника безопасности.

*Теория:* Инструктаж техники безопасности при проведении секционных занятий.

**Тема 2.** Легкая атлетика

*Теория:* Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.

*Практика:* бег на короткие и длинные дистанции, кроссовая подготовка, прыжковые упражнения, метание мяча на дальность и в цель.

**Тема 3.** Подвижные игры

*Теория:* Правила игры.

*Практика:* “Мяч соседу”, “Метко в цель”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

**Тема 4.** Спортивные игры

*Теория:* Правила игры. Техника передвижения, техника защиты и нападения.

*Практика:* Баскетбол.

### Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

2022/2023 учебный год начинается 1 сентября 2022 года и заканчивается 26 мая 2023 года

Продолжительность учебного года -34 недели

Периоды учебных занятий и каникул на 2022-2023 учебный год:

I четверть – 1 сентября – 28 октября 2022 года;

II четверть – 7 ноября – 30 декабря 2022 года;

III четверть – 9 января – 17 марта 2023 года;

IV четверть – 27 марта – 26 мая 2023 года.

Сроки и продолжительность каникул:

Осенние каникулы – с 29 октября по 6 ноября 2022 года (9 дней);

Зимние каникулы – с 31 декабря 2022 года по 8 января 2023 года (9 дней);

Весенние каникулы – с 18 марта по 26 марта 2023 года (9 дней).

Регламентирование образовательного процесса на неделю.

Продолжительность учебной рабочей недели: 5-ти дневная рабочая неделя в 1 – 11-х классах.

### Режим работы педагогов, реализующих дополнительные общеразвивающие программы:

Педагогическая деятельность осуществляется согласно расписанию занятий дополнительного образования, утверждённому приказом директора МБОУ специализированная школа № 1 на 2022/2023 учебный год, должностным инструкциям работников.

Занятия дополнительного образования (кружки, секции), индивидуальные и групповые занятия и т.п. организуются в другую для обучающихся смену с предусмотренным временем на обед, но не ранее чем через 0,5 часа после основных занятий

В учебные и каникулярные периоды педагогические работники осуществляют учебную (преподавательскую) и воспитательную работу, в том числе практическую подготовку обучающихся, индивидуальную работу с обучающимися, научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую педагогическую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом, методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами воспитательных, физкультурно-оздоровительных, спортивных, творческих и иных мероприятий, проводимых с обучающимися.

### **3. Организация деятельности и режима занятий:**

Организация деятельности и режима занятий в системе дополнительного образования осуществляется в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2, локальными нормативными актами МБОУ специализированная школа № 1 и регламентируется учебным планом дополнительного образования.

**4. Сроки реализации программы дополнительного образования:** с 01.09.2022г по 26.05.2023г.

### **Условия реализации программы**

Занятия проводятся в спортивном зале и на школьной площадке МБОУ специализированная школа № 1, который в свою очередь имеет весь необходимый инвентарь и разметку. Зал, хорошо проветриваемый с ярким освещением. Теоретические занятия проходят там же, в наличие интерактивная доска и колонки для просмотра обучающих фильмов. Имеются условия для использования дистанционных образовательных технологий, такой процесс обучения, основан на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между преподавателем и учащимся.

### **Список литературы для педагога, учащихся и родителей:**

1. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 г.
2. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
3. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988 М.,1988
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
6. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
8. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры.
9. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.