

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Бутырки  
Грязинского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета  
МБОУ СОШ с. Бутырки  
Протокол от 21.05.2021 № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ с. Бутырки

 Кабанова Г.И.

Приказ от 21.05.2021 № 40



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивного направления

**«Основы физической подготовки»**

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 месяц

Составитель:

Чебукин Александр Борисович,  
педагог дополнительного образования

с. Бутырки  
2021 г.

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа базового уровня «Общая физическая подготовка» разработана для реализации в МБОУ СОШ с. Бутырки Грязинского муниципального района

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность, является модифицированной. По программе «Общая физическая подготовка» могут обучаться школьники младшего и среднего возраста.

Обучение по данной программе служит хорошей пропедевтикой для всех форм последующего обучения школьников старшего и среднего возраста в объединениях физкультурно-спортивной направленностей.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Программа состоит из 2-х модулей: «Начальная физическая подготовка»; «Командные виды спорта».

Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и задач.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей РФ признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Данная программа **педагогически целесообразна**, так как при ее реализации спортивное детское объединение органично вписывается в единое образовательное пространство школы, становится важным компонентом, способствующим формированию физического воспитания. Занятия по данной программе дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

**Отличительная особенность** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

**Форма и режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по одному часу во второй половине дня. Всего - 8 часов. Наполняемость учебной группы – 20 человек.

Данная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного месяца. Программа ориентирована на обучение детей в возрасте от 10 до 17 лет. Объем программы - 8 часов. Режим занятий - 2 раза в неделю по одному академическому часу, при наполняемости - 20 обучающихся в группе.

**Режим занятий.** Продолжительность занятий - 40 минут.

**Формы и методы организации занятий.** Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных

пособий), игровой и соревновательный.

При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.

### **Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа:**

- Конвенция о правах ребёнка;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. «273-ФЗ (ред. от 23.07.2013 г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.14г. № 1726-р);
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы (Постановление Правительства РФ от 23.05.2015 г. №497);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 г.);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. №41);
- [Распоряжение администрации Липецкой области от 12 апреля 2018 года №187-р](#) «О реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» в Липецкой области;
- [Приказ УОиН от 16.04.2018 №450](#) «Об утверждении концепции персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Липецкой области»;
- [Приказ УОиН от 17.04.2018 №454](#) «Об утверждении плана мероприятий "дорожная карта" по внедрению персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в муниципальных районах (городских округах) Липецкой области»;
- Устав МБОУ СОШ с. Бутырки;
- Календарный учебный график МБОУ СОШ с. Бутырки на 2020-2021 учебный год;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МБОУ СОШ с. Бутырки Грязинского муниципального района Липецкой области»;

### ***Цель и задачи программы:***

**Целью** образовательной программы является создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений, многогранное и гармоничное развитие физических и духовных сил детей и подростков через занятия общей физической подготовкой с элементами спортивных дисциплин.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

**Образовательные:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- ☐ обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- ☐ формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- ☐ формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- ☐ формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

*Развивающие:*

- ☐ развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- ☐ развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- ☐ развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- ☐ укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

*Воспитательные:*

- ☐ воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- ☐ воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- ☐ воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Оздоровительные

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

**1.3. Содержание программы:**

**Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной программы «Общая физическая подготовка (НП)»**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Начальная физическая подготовка»	2	1	1
3.	«Командные виды спорта»	6	1	5
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>

**1 Модуль «Начальная физическая подготовка»**

Реализация этого модуля направлена на развитие кондиционных

способностей (выносливости, гибкости, скоростных, скоростно-силовых качеств). Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность развить координационные способности. Способствует развитию равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве.

Модуль разработан с учетом личностно - ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый обучающийся имел возможность свободно выбрать конкретный объем физической нагрузки, наиболее приемлемый для него.

**Цель модуля:** мотивация обучающихся к занятиям общефизической подготовкой для укрепления здоровья и улучшения работоспособности.

**Задачи модуля:**

- соблюдение правил техники безопасности во время занятий и на соревнованиях;
  - развитие координационных способностей, движения во времени, пространстве.
- Дифференцирование временных и силовых параметров движений (равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве);
- развитие кондиционных способностей (выносливости, гибкости, скоростных, скоростно-силовых качеств);
  - улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
  - формирование представлений об основных видах спорта, использовании спортивного оборудования и инвентаря;
  - воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями: дисциплинированности, доброжелательного отношения, к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

**Учебно-тематический план 1 модуля «Начальная физическая подготовка»**

№	Основные разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила и навыки личной гигиены. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи. Физическая подготовка обучающихся.	1	1	1	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
<b>Итого</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	

**Содержание 1 модуля «Начальная физическая подготовка»  
(2 часа )**

**Правила и навыки личной гигиены. Предупреждение травм.  
Оказание первой медицинской помощи**

Теория

1. Перед сном обязательно мойте ноги, потому что на ногах особенно сильно потеет кожа, накапливается грязь.

2. Все тело необходимо мыть не реже одного раза в неделю дома в ванне, под душем или в бане. Для того чтобы снять с кожи жир и грязь, мыться нужно обязательно теплой водой, натирая тело мочалкой с мылом. После мытья следует надеть чистое белье.

3. Очень тщательно нужно промывать волосы, так как на них и между ними накапливается много кожного жира, грязи и пыли. Легче ухаживать за короткими волосами: они лучше промываются. Поэтому желательно, чтобы мальчики стригли волосы коротко, особенно в летнее время. Девочкам же, у которых длинные волосы, нужно мыть голову не реже одного раза в неделю, после мытья тщательно их расчесывать только своей и обязательно чистой расческой.

5. Тщательного ухода требуют также ногти. Их необходимо аккуратно подстригать (на пальцах рук – один раз в неделю, на пальцах ног – один раз в две недели), потому что под длинными ногтями скапливается грязь, удалить которую трудно. Кроме того, такими ногтями можно поцарапать кожу себе и товарищу. Грязные ногти – признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены.

6. Особенно важно следить за чистотой своих рук. Руками вы берете различные предметы – карандаши, ручки, книги, тетради, мячи, гладите животных (кошку, собаку), беретесь за дверные ручки, предметы в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто невидимая глазом, и она остается на коже ваших пальцев. Если брать немытыми руками хлеб, яблоко, конфету и т.п., то эта грязь с рук попадает сначала на продукты, а с ними через рот в ваш организм. Это грозит заражением такими тяжелыми заболеваниями, как дизентерия, брюшной тиф, желтуха (болезнь Боткина) и др. Касаться своего лица руками можно только во время умывания.

Предупреждение травм. Основные причины травматизма и их предупреждение. Общие требования безопасности.

1. Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий:

- Слабая дисциплина;
- проведение занятий без предварительной разминки;
- неправильное дозирование нагрузок;
- продолжительность занятий, не соответствующая возрасту и физическим

возможностям;

- переутомление;
- слабое владение техникой;
- несоблюдение правил при проведении игр.

2. Некачественный спортивный инвентарь:

- Рваные или деформированные мячи;
- Трещины на гимнастических снарядах;
- Качающиеся снаряды и приспособления.

3. Неблагоприятные метеорологические условия:

- Сильный ветер;
- Низкая или высокая температура;
- высокая влажность;
- отсутствие вентиляции;
- несоответствие формы одежды погодным условиям.

4. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности:

- несоблюдение инструкций по технике безопасности;
- наличие на площадке посторонних предметов или другого выступающего оборудования (в зале), камней, палок и т.п. (на улице);
- занятия на скользкой площадке или в обуви со скользкой подошвой;
- наличие у занимающихся посторонних предметов, часов, цепочек, браслетов, серёжек, металлических и пластмассовых заколок, значков;
- отсутствие спортивной обуви и формы; плохое освещение.

5. Нарушение врачебных требований:



- Занятия при болезненных состояниях;
- несоблюдение сроков ограничения после заболеваний;
- неправильное распределение на медицинские группы;
- участие в соревнованиях лиц из специальной медицинской группы;
- участие в соревнованиях без разрешения врача.

Для предупреждения травматизма во время занятий физической культурой следует для начала определить причины, условия и обстоятельства получения травм во время выполнения различных упражнений, а затем выработать травмоисключающие поведенческие рекомендации.

Чаще всего встречаются легкие спортивные травмы, которые не доставляют пострадавшим больших неприятностей. Как правило, это обычные травмы, такие же, как и в повседневной жизни. Но есть травмы, которые характерны только для занимающихся физической культурой и спортом. Они могут быть различной тяжести, в том числе и тяжёлыми, требующими оперативного вмешательства медицинских специалистов.

Следует выделить три основных фактора, влияющих на травматизм:

- индивидуальные особенности занимающихся физической культурой;
- условия проведения занятий, наличие и качество инвентаря;
- особенности конкретного вида спортивной деятельности и тип физической активности.

Важное значение для предупреждения травматизма имеют условия проведения занятий, спортивный инвентарь. Так, неблагоприятная погода и недостаточное освещение значительно увеличивают риск получения травмы.

Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом, каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

- иметь для занятий соответствующую обувь и одежду;
- не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
- перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий. Таким образом, причины несчастных случаев и травм кроются в нарушениях обязательных правил при проведении занятий по физическому воспитанию. Эти правила изложены в специальных инструкциях по разным видам физкультурно- спортивной деятельности (легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке, плаванию, и т.д.), с ними занимающихся необходимо знакомить перед началом занятий.

Несколько конкретных примеров. Если выполнять упражнения на перекладине с влажными ладонями, то в любой момент можно сорваться и упасть. При выполнении опускания с перекладины рекомендуется приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая. В результате выполнения приземления в положении "стойка смирно" можно получить травму позвоночника, суставов, сотрясение мозга. Наиболее частой причиной травм во время занятий бегом являются неровности грунта (бугры, ямки, рытвины), не подходящая для этого обувь.

Перед началом соревнований необходимо провести разминку, которая подготовит опорно-двигательный аппарат к предстоящей нагрузке. Во время разминки мышцы приобретают способность совершать работу с большей амплитудой и с большей скоростью, при этом снижается возможность травмы. Необходимо строго придерживаться рекомендаций врача о возобновлении занятий физкультурой после перенесённых заболеваний. Так, например, при воспалительных процессах в бронхах, лёгких под воздействием сильных лекарств смазывается клиническая картина. Человек чувствует себя здоровым, а процесс болезни скрыто продолжается, при высокой физической нагрузке (особенно соревновательной) может дать молниеносное обострение с явлением острой сердечно-сосудистой недостаточности. Резко возрастает риск получения травм при инфекционных заболеваниях, часто сопровождающихся различными осложнениями.

## Практика

Оказание первой медицинской помощи при вывихе, ушибе и растяжении связок.

Оказание первой медицинской помощи при травмах – это одно из наиболее необходимых умений, которое должен знать и уметь правильно делать не только медицинский персонал, но и каждый человек. Никто от травм не застрахован. Такие знания всегда пригодятся в жизни.

Оказание первой помощи при вывихах.

При вывихе происходит смещение суставных концов костей (выход головки одной кости из суставной сумки другой кости), а также разрыв суставной капсулы. Чаще всего вывихи встречаются в плечевом и локтевом суставе, вывих большого пальца, челюсти и тазобедренного сустава. Очень часты случаи подвывихов головки лучевой кости у маленьких детей, когда родители при падении ребенка резко хватают его за руку и тянут вверх, а также при играх, где родители крутят ребенка за руки.

Признаки вывиха:

- изменение формы сустава (неестественная форма, обусловленная сокращением мышц);
- сильная боль даже в состоянии покоя, усиливающаяся при движении;
- отсутствие возможности движения в поврежденном суставе (причем сразу при получении травмы);
- припухлость;
- при вывихе челюсти рот широко открыт, глотание и речь затруднены.

Первая помощь при вывихе:

- ни в коем случае не пытаться вправлять вывихи самостоятельно;
- необходимо зафиксировать травмированную конечность так, чтобы не изменить его положения. Для этого необходимо наложить шины, либо прибинтовать поврежденную конечность к здоровой (рука к туловищу, нога к ноге);
- приложить холод к травме;
- обратиться в травм пункт в течение первых трех часов после получения травмы, в противном случае развивается отек, который затрудняет процесс вправления вывихов;
- при вывихе челюсти сначала необходимо прикрыть рот повязкой во избежание попадания инородных тел в дыхательные пути и придерживать челюсть повязкой.

Вывих отличается от ушибов и растяжений тем, что человек не может двигать ни пальцами, ни ступней.

Оказание первой помощи при ушибах.

Ушибы представляют собой повреждение мягких тканей без нарушения целостности кожного покрова. При ушибе происходит разрыв кровеносных сосудов, в результате чего наблюдается кровоизлияние в ткани. Образуется кровоподтек, а возможно и образование гематомы. В большинстве случаев врачебная помощь здесь не требуется.

Признаки ушиба:

- боль в месте ушиба (причем боль возникает не мгновенно, а после получения ушиба, когда происходит нарастание кровоизлияний и сдавливание этой кровью нервных окончаний);
  - припухлость (не всегда ярко выражена);
  - кровоизлияние в ткани.
- Первая помощь при ушибе.

Первое, что необходимо сделать – это приложить холод и давящую повязку для уменьшения боли и кровоизлияния. Если на месте ушиба имеются ссадины, то сначала их необходимо продезинфицировать перекисью водорода, йодом или зеленкой. Внимание: сам ушиб йодом не обрабатывается, йод провоцирует прилив крови и отек. Йодом можно обработать только мелкие



царапинки. Ушибленной части тела необходимо обеспечить покой.

При тяжелом ушибе необходимо добиться оттока крови. Для чего руку можно подвесить на косынку, а под ногу подложить подушку. И дать покой. В первые сутки прикладывают холод во избежание отека и оттока крови. Далее для рассасывания гематом применяют тепловые процедуры – по истечению 3-х суток (грелки, физиотерапия). Чтобы синяк прошел быстрее можно мазать ушибленное место гепарин содержащими мазями.

**Первая помощь при растяжении связок.**

Растяжение связок возникает при резких движениях суставов, например, при подворачивании стопы, метании снарядов у спортсменов, при прыжках через гимнастического коня, у волейболистов в суставах пальцев рук, при беге и т.п. При растяжении под влиянием растягивающей силы происходит повреждение мягких тканей – мышц, связок, сухожилий и нервов. Сама по себе анатомическая целостность тканей не нарушается. Связки – это малоэластичная ткань. И при растяжении связок происходит не удлинение, как многие себе представляют, а надрывы её волокон. Степень растяжения различна – бывает легкая болезненность в течении 1-2 дней, но и часто встречается тяжелое растяжение, граничащее с разрывом связки. В таком случае боль, отек и кровоизлияние может продлиться 2-3 недели.

**Признаки растяжения связок:**

- резкая выраженная боль;
- припухлость в области сустава;
- движения возможны, но ограничены и болезненны, что отличает растяжение от вывихов;
- кровоизлияние становится заметным через 2-3 дня.

**Первая помощь при растяжении связок:**

Травмированную конечность необходимо туго забинтовать (хорошо использовать эластичный бинт, который растягивают процентов на 70). Но следует помнить, что если очень туго перебинтуете, то можете нарушить кровообращение. Если сразу не применять тугое бинтование, то малейшее растяжение связок вызывает их ослабевание, и это потом будет приводить к постоянным повторным растяжениям. При получении растяжения связок необходимо обратиться в больницу для исключения переломов костей, так как сильное растяжение имеет схожие симптомы.

**Общие принципы оказания первой помощи при травмах.**

- Пострадавшему необходимо создать покой и ограничить движение.
- Холод (грелки со льдом) прикладывается каждый час на 10 минут на протяжении первых 3-х суток после травмы. Холод способствует сужению кровеносных сосудов и в результате чего уменьшается отек и боль. Дольше 20 минут холод нельзя держать, в противном случае может возникнуть обморожение или повреждение нервов. На голую кожу прикладывать холод нельзя, следует грелку со льдом завернуть в пленку и прикладывать на травмированное место. Холод необходимо приложить как можно раньше после получения травмы. После удаления холода, травмированную конечность туго забинтовывают эластичным бинтом и приподнимают.
- Следует знать, что людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, нарушением кровообращения конечностей или имевших ранее на травмированном месте обморожение – холод использовать не следует.
- Необходимо осуществить эластичное бинтование поврежденного участка. Сдавливание предотвращает отек тканей, останавливает кровотечение, и ограничивает движение в поврежденном суставе. В отличие от холода, тугую повязку необходимо носить постоянно, а в покое и на ночь снимать. Пальцы конечностей всегда оставляют открытыми для того, чтобы следить за изменением их цвета. Если кожа начинает бледнеть, появляется онемение или покалывание – это признак слишком тугого бинтования. Следует снять повязку и дождаться полного исчезновения этих симптомов. После чего опять ее наложить, но уже не так туго.
- Обеспечить травмированной конечности приподнятое положение. Это ограничивает приток

крови к поврежденному участку и, соответственно, способствует уменьшению отека. Поврежденную конечность необходимо держать в возвышенном положении.

### **Физическая подготовка обучающихся**

#### Теория

Физические упражнения благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы, как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Даже напряжённая умственная деятельность невозможна без движения.

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности.

Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек, улучшают деятельность желез внутренней секреции: щитовидной, половых, надпочечников, играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма.

Под влиянием физических нагрузок увеличивается частота сердцебиения, мышца сердца сокращается сильнее, повышается выброс сердцем крови в магистральные сосуды. Постоянная тренировка системы кровообращения ведёт к её функциональному совершенствованию. Кроме того, во время работы в кровоток включается и та кровь, которая в спокойном состоянии не циркулирует по сосудам. Вовлечение в кровообращение большой массы крови не только тренирует сердце и сосуды, но и стимулирует кроветворение.

Физические упражнения вызывают *повышенную потребность организма в кислороде*, в результате чего увеличивается «жизненная ёмкость» лёгких, улучшается подвижность грудной клетки. Кроме того, полное расправление лёгких ликвидирует застойные явления в них, скопление слизи и мокроты, т. е. служит профилактикой возможных заболеваний. Лёгкие при систематических занятиях физическими упражнениями увеличиваются в объёме, дыхание становится более редким и глубоким, что имеет большое значение для вентиляции лёгких.

#### Практика

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком и т.д.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

## **2 Модуль «Командные виды спорта»**

Реализация этого модуля направлена на развитие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность развить внимание, проявить инициативность, самостоятельность действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает

комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Модуль разработан с учетом личностно - ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый обучающийся имел возможность свободно выбрать конкретный объем физической нагрузки, наиболее приемлемый для него.

**Цель модуля:** создание условий для формирования интереса обучающихся к занятиям командными видами спорта.

**Задачи модуля:**

- соблюдение правил техники безопасности во время занятий и на соревнованиях;
- обучение правилам спортивной игры;
- обучение основным техническим и тактическим элементам спортивной игры.

**Учебно-тематический план 2.Модуля «Командные виды спорта»**

№	Основные разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Подвижные игры	3	1	2	Наблюдение, беседа
3.	Спортивные игры. Техничко-тактическая подготовка к соревнованиям по командным видам спорта.	3	1	2	Наблюдение, беседа
<b>Итого</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	

**Содержание 2.Модуль «Командные виды спорта»**

**Тема №2. Подвижные игры(3 часа)**

Теория

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений ( ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений ( ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником ), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения будущие спортсмены должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

#### Практика

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

### **Тема № 3. Спортивные игры(3 часа)**

#### Теория

По своему воздействию спортивная игра (ручной мяч, пионербол, волейбол, борьба и т.д.) является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации обучающихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций обучающихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

#### Практика

Проведение спортивных праздников: «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето!».

### **Технико-тактическая подготовка к соревнованиям по командным видам спорта.**

#### Теория

Обучающийся младшего возраста еще не может в полной мере овладеть технико-тактической подготовкой, но она все равно должна быть, только в иной форме. При разборе и обсуждении тренировки или пробега обучающиеся должны использовать магнитную доску или лист бумаги со схемой маршрута. Ребенку легче включиться в ситуацию обсуждения, если он сам будет рисовать или перемещать фишки на магнитной доске. Так он легче освоит правила и сформирует своё собственное представление.

С подросткового возраста начинается тактическая подготовка, так как у подростка уже сформировано логическое мышление. Это способствует моделированию спортивной ситуации, формируются командные и групповые взаимодействия, формируется навык тактической борьбы. В этом возрасте можно применять идеомоторную тренировку, которая поможет подростку в овладении точным чувством времени и сохранении потенциала до финишной прямой.

Этот прием можно использовать и при формировании сплоченности команды.

Правила проведения командных соревнований.

#### Практика

Соревнования в командных видах спорта среди групп обучающихся.

### **1.4. Планируемые результаты**

В результате освоения содержания программного материала учащиеся должны знать:

- историю и особенности зарождения и развития физической культуры и спорта; способы и особенности движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаляющих процедур, профилактике нарушений осанки; о причинах травматизма на занятиях.

#### уметь:

выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

**Личностными результатами** освоения, обучающимися содержания программы физкультурно-спортивного направления, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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.

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

#### **Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

#### **Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

#### **Способы определения результативности**

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов участия и активности обучающихся в соревнованиях.

#### **Формы подведения итогов и 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.
- 

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **2.1. Календарный учебный график**

Продолжительность учебного года – 4 недели.

Реализация программы осуществляется на базе МБОУ СОШ с.Бутырки, начало занятий – 01.06, окончание – 30.06

### **2.2. Условия реализации программы**

Для создания и реализации благоприятных условий организации образовательного процесса, обеспечения решения задач фронтального, индивидуального, группового подхода к обучению и возможности большому количеству детей включиться в процесс образования необходимы следующее

#### **Материально-техническое обеспечение учебного процесса:**

- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, мячи, кубики, кегли).

### **2.3. Формы аттестации (контроля) Для текущего контроля уровня достижений обучающихся**

использованы такие способы, как:

- наблюдение активности на занятии;
- беседа с обучающимися, родителями;
- анализ выполнения упражнений.



Для проведения промежуточной аттестации: анализ выполнения результатов соревнований по результатам изучения модулей.

Для проведения итоговой аттестации: по результатам изучения курса используется: анализ выполнения результатов соревнований по результатам изучения за данный период.

### Образовательные результаты

Ф.И.О	1 модуль			2 модуль			Итоговый контроль		
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В

### Формы проведения аттестации

#### Таблица контрольных нормативов в группах ОФП

Возраст	Уровень	Волейбол Верхняя или нижняя прямые подачи (кол-во раз из 10)		Футбол Вбрасывание мяча руками на дальность		Баскетбол Челночный бег с ведением мяча 3 x 10 м	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
11	высокий	3	3	12	10	9,2	10,2
	средний	2	2	11	8	9,5	10,4
	низкий	1	1	10	7	9,8	10,5
12	высокий	4	4	13	11	9,0	10,0
	средний	3	3	12	10	9,2	10,2
	низкий	2	2	11	9	9,5	10,4
13	высокий	5	5	14	12	8,8	9,7
	средний	4	4	13	11	9,0	10,0
	низкий	3	3	12	10	9,2	10,2
14	высокий	6	5	15	13	8,5	9,5
	средний	5	4	14	12	8,8	9,7
	низкий	4	3	13	11	9,0	10,0
15	высокий	7	6	17	15	8,5	9,3
	средний	6	5	16	14	8,8	9,7
	низкий	5	4	15	13	9,0	10,0

### 2.5. Методическое обеспечение

#### Кадровое обеспечение программы

Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование - бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю)

Дополнительное профессиональное образование - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю)

### **Методологические основы обучения**

#### ***В основу программы положены принципы:***

- развивающего обучения и воспитания активного эстетического и нравственного
- отношения к физической культуре как части общей культуры общества;
- преемственности как потребности в физическом развитии, являющимся основой для
- интересной жизни, положительных эмоций, способствующей дальнейшему умственному
- и физическому развитию;
- совместной деятельности учителя и ученика;
- индивидуализации и дифференциации.

#### ***Основными методами обучения являются:***

- объяснение, описание, указание, распоряжение, команда;
- показ предметных ориентиров;
- игровой метод;
- коллективного обучения;
- работа в группах, парах, индивидуально;
- индивидуальных консультаций.

#### ***Для успешного осуществления задач подготовки обучающихся, на каждом этапе обучения необходимо учитывать методические положения:***

- Подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов тренировки и обучения на всех уровнях.
- В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка и знания должны быть направлены на уровень, характерный для следующего этапа.
- Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе обучающихся. Увеличение нагрузки на всех этапах подготовки должно соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.
- Методологической основой построения программы является последовательная смена состояний развития личности, ее самоопределения и самореализации.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

### **3.**

### **Список используемой литературы**

#### **Литература для педагога**

1. В.И. Лях «Мой друг физкультура: 1-4 кл.» – М.: Просвещение, 2015 г.
2. В.И. Ковалько «Школа физкультминуток (1-4 классы).» – М.: ВАКО, 2005.
3. Е. С. Богомолова, А. В. Леонов, Ю. Г. Кузмичев «Оценка физического развития детей и подростков» - Н. Новгород, 2006.
4. О.А. Степанова «Игра и оздоровительная работа в начальной школе». – М.: ТЦ Сфера, 2004.

5. Ф.М. Баршай «Активные игры для детей.» – Ростов н/Д: Феникс, 2001.
6. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания : учеб.пособие. М. : Академия, 1999. 208 с.
7. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика : учеб.пособие для студентов вузов. М. : Академия, 2005. 464 с.
8. Краткая характеристика и методика развития основных физических качеств : методические рекомендации для студентов гуманитарных вузов / сост.: И.В. Лосева, Г.Ю. Голубев, И.А. Герасимова, А.В. Пудов. Волгоград : Изд- во ВолГУ, 2002. 28 с.
9. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике : учеб. пособие. М. : Академия, 1999. 160 с.
10. Содержание и организация занятий физической культурой на материале обучения плаванию / сост.: Т.А. Бадилина, О.В. Бадилин. СПб. : Центр образования «Санкт-Петербургский городской дворец творчества юных», учебно-оздоровительный отдел, 2013. 32 с.
11. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник для студентов вузов / под ред. проф. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М. : Академия, 2010. 520 с. 16. Программа общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов». В.И.Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение» 2004г.
12. Программы для общеобразовательных учреждений». Физическая культура 1- 11 классы». А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. «Дрофа» 2004г.
13. «Физическая культура» 10-11, 8-9, 5-7, 1-4 классы. В.И.Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др. «Просвещение» 1997г.
14. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова «Урок физкультуры в современной школе» «Советский спорт» 2002 г.
15. А.П. Паршиков, И.П. Космина, Ю.П. Пузырь « Спорт в школе» Советский спорт 2003 г.
16. П.А.Чумаков «Спортивные и подвижные игры» Ф и С 1970 г. 22.А.Д. Брейкин «Футбол в коллективах физкультуры» Ф и С 1979 г.
17. И.А.Гуревич. «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки». Высшая школа 1980 г.
18. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. « Силовая подготовка детей школьного возраста» Издательство НЦ ЭНАС 2003г.
19. Е.Р.Яхонтов, З.А.Генкин « Баскетбол» «Физкультура и спорт» 1974г.

#### **Литература для обучающихся и родителей**

1. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста» Издательство НЦ ЭНАС 2003г.
2. Е.Р.Яхонтов, З.А.Генкин « Баскетбол» «Физкультура и спорт»
3. Масленников И.Б., Капланский В.Е. Лыжный спорт. М. :ФиС, 1988. 111 с.
4. А.Д. Брейкин «Футбол в коллективах физкультуры» Ф и С 1979 г.
5. И.А.Гуревич «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки». Высшая школа 1980 г.

#### **Интернет-источники**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=cj-MSmWhILw>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=pjnMgshSBCI>
4. <https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=eQWaVxmQdfY>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=EwwCQydWtc>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=GUPwa3ahbvk>

Приложение №1

**Календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» 8 часов**

№ п/п	Месяц	Число		Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия		Форма контроля
Модуль 1 «Начальная физическая подготовка» - 24 часа								
Тема № 1. Правила и навыки личной гигиены. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи - 5 часов								
1.	июнь			Теория. Практическое занятие	1 1	Вводное занятие. Знакомство с программой, расписанием занятий, инструктаж по технике безопасности. Основные причины травматизма и их предупреждение. Правила оказания первой помощи. Оказание первой помощи при ушибах.		Текущий контроль
Модуль 2. «Командные виды спорта» - 6 часов								
Тема 2. Подвижные игры – 3 часа								
1.	июнь			Теория Практическое занятие	1	Общие правила подвижных игр Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер»		Текущий контроль
2.	июнь			Практическое занятие	1	Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу»		Текущий контроль.
3.	июнь			Практическое занятие	1	Подвижные игры: «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола		Текущий контроль
Тема 3. Спортивные игры – 3 часа								
1.	июнь			Теория Практическое занятие	1	Правила проведения спортивных игр Проведение спортивных игр: «Путешествие в страну здоровья»		Текущий контроль
2.	июнь			Пр..занятие	1	Проведение спортивных игр: «Зимние забавы»		Текущий контроль
3.	июнь			Практическое занятие	1	Проведение спортивных игр: «Здравствуй лето».		Текущий контроль