

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа № 181

Принято
Педагогическим советом
МАОУ-СОШ № 181
Протокол №1 от 27.08.2024

Утверждаю
Директор МАОУ-СОШ № 181
_____ М.С. Корнильцева
Приказ №1 от 01.09.2024

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
ОФП «Подвижные игры»**

Программа ориентирована на детей
От 12 до 17 лет
Срок реализации – **1 года**
Автор – составитель:
Махов Александр Александрович,
Педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2024г.

1. Комплекс основных характеристик

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы:

Программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности, способствует физическому развитию школьников, стимулированию самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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 малой активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. В связи с этим у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками общефизическая подготовка занимает одно из ведущих мест.

Актуальность программы:

В «Стратегии развития воспитания в Свердловской области до 2025 года» (Постановление Правительства Свердловской области № 900-ПП от 07 декабря 2017 года "Об утверждении стратегии развития воспитания в Свердловской области до 2025 года") одним из стратегических направлений развития системы воспитания определено «Физическое развитие и формирование культуры здоровья».

Программа способствует физическому развитию школьников. В процессе изучения программы обучающиеся осваивают основы физической культуры и правила выполнения физических упражнений, необходимые для укрепления здоровья, разовьют устойчивое желание вести здоровый образ жизни.

Отличительные способности:

Программа разработана с учётом интересов учащихся к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Реализация программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма:

улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Адресат: Программа предназначена для обучающихся 12-17 лет.

Особенности физического развития детей среднего школьного возраста.

В подростковом периоде значительно увеличиваются темпы роста скелета до 7-10 см, массы тела - до 4,5-9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1—2 года. Еще не закончен процесс окостенения.

Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень чутки подростки к несправедливым решениям, действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения.

Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа с переменой в 10 минут.

Объем:

Программа рассчитана на 9 часов в неделю, 306 часов в год, срок освоения – 1 год.

Уровневость:

«Базовый». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно – тематического направления общеразвивающей программы.

Формы проведения занятий:

групповые и индивидуальные формы занятий.

Виды занятий:

беседа, практические занятия, инструктажи, открытые занятия, тренировочные, игровые занятия.

Формы проведения итогов реализации программы:

тест, тестирование.

2.Цели и задачи программы:

Цель:

развитие физических качеств и способностей обучающихся в двигательной деятельности, формирование потребности ведения здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- овладеть техническими и тактическими приёмами подвижных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- овладеть простейшими организационными навыками, необходимыми понятиями и теоретическими сведениями по физической культуре и спорту;
- способствовать развитию ловкости, скорости, мышечной выносливости, гибкости, силы и развитию координации движений.

Развивающие:

- научить самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, планировать пути достижения целей, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- развивать способность к самоконтролю за качеством выполняемых движений;
- совершенствовать навыки работы в команде, коллективе.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявлять нравственные и волевые качества личности;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Теоретические знания

1.1 Техника безопасности. Основные принципы занятий.

Теория: Правила поведения во время спортивных занятий.

Профилактика травматизма на занятиях. Основные организационные моменты. Знакомство с содержанием программы. Подготовка места для занятий, форма одежды, питьевой режим

1.2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Теория. Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Реабилитация после травм.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1. Легкая атлетика.

Теория: Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания.

Техника вхождения в поворот, финиширования.

Практика: Медленный бег. Кросс 500-1000 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель и на дальность.

2.2. Гимнастика.

Теория: Страховка. Гимнастическая терминология. Основы техники гимнастических упражнений. Страховка в тренажерном зале.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатика.

2.3. Подвижные игры.

Теория: правила подвижных игр.

Практика: Баскетбол, волейбол. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами с техническими элементами видов спорта.

2.4 Планируемые результаты освоения программы:

По окончании обучения по программе обучающиеся достигнут следующих предметных, метапредметных и личностных результатов:

Предметные результаты:

- владеют техническими и тактическими приёмами подвижных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- владеют простейшими организационными навыками, необходимыми понятиями и теоретическими сведениями по физической культуре и спорту;
- владеют способствовать развитию ловкости, скорости, мышечной выносливости, гибкости, силы и развитию координации движений.

Метапредметные результаты:

- самостоятельно определяют цели своего обучения, ставят и формулируют для себя новые задачи, планируют пути достижения целей, развивают мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- осуществляют самоконтроль за качеством выполняемых движений, соотносят свои действия с планируемыми результатами;
- свободно взаимодействуют в команде, коллективе.

Личностные результаты:

- проявляют устойчивый интерес к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- демонстрируют нравственные и волевые качества;
- самостоятельно занимаются физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

3. Комплекс организационно – педагогических условий

3.1 Условия реализации программы:

- материально – техническое обеспечение:

Помещения:

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Футбольные мячи;
- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи;
- Конусы.

- информационное обеспечение:

- Интернет источники

- кадровое обеспечение:

1. Махов Александр Александрович – учитель физической культуры 1 квалификационной категории

- методические материалы:

Реализация программы предусматривает применение наглядных и практических методов. Объяснение правильного выполнения упражнений требует демонстрации эталонного выполнения задания. Закрепление правильного выполнения упражнений подразумевает их многократное повторение.

На занятиях применяются игровые и здоровьесберегающие технологии. Здоровьесберегающая технология призвана предупредить переутомление, сохранить и приумножить силы обучающихся. Игровая деятельность на занятии делает его интересным.

Алгоритм проведения занятия:

- сообщение темы занятия;
- разминка;
- освоение нового материала: выполнение упражнений, осуществление само- и взаимоконтроля;
- упражнения на растяжку, расслабление мышц;
- подведение итогов.

3.2 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы:

Раздел 1. Теоретические знания

1.1. Тест по теме "Техника безопасности на уроках физической культуры"

Описание: необходимо выбрать один правильный ответ из предложенных. Проверяются теоретические знания.

Тест

1. Занятия по легкой атлетике в школе обычно проводятся

А) На спортивной площадке;

Б) В спортивном зале;

В) В тренажёрном зале.

2. Отрицательные факторы проведения занятий по легкой атлетике

А) Мокрый грунт (пол);

Б) Нахождение в зоне броска во время метания малого мяча или гранаты;

В) Выполнение упражнений в беге, прыжках и метании без разминки;

Г) все вышеперечисленное.

3. Типичные травмы для занятий по лёгкой атлетике

А) Ушибы;

Б) Растяжения;

В) Мышечные боли;

Г) Всё вышеперечисленное.

4. Получили травму, ваши действия

А) Сообщите учителю;

Б) Самостоятельно обратитесь к врачу;

В) Без разрешения уйдёте с урока.

5. Правильное выполнение бега (30,60,100м) (выберите нужное)

А) Бежать по своей дорожке;

- Б) Наступать на разделительную полосу дорожки;
- В) Постепенное снижение скорости после пробегания финишной линии;
- Г) Резкая остановка на финише.

6. Требования к спортивной форме

- А) Грязная обувь;
- Б) Спортивная форма стирается 1 раз в 2 недели;
- В) Форма для занятий на улице- короткая, в зале- длинная;
- Г) Обувь с гладкой (скользкой) подошвой;
- Д) Обувь больше размера ноги на 1-2 размера;
- Е) Всё перечисленное правильно;
- Ж) Всё перечисленное неправильно

7. Типичные травмы при занятиях гимнастикой

- А) Ссадины, потертости и срывы мозолей;
- Б) Ушибы и растяжения;
- В) Травмы позвоночника;
- Г) Все вышеперечисленные.

8. Ошибки, ведущие к травмам при занятиях гимнастикой

- А) Ровно (встык) уложенные маты под снарядами (брусья, перекладина и т.п.);
- Б) Маты гимнастические расположены «внахлест»;
- В) Выполнение упражнений без разминки;
- Г) Достаточная дистанция при выполнении упражнений с предметами;
- Д) Работа на гимнастических снарядах без страховки.

9. Меры безопасности при проведении подвижных игр

- А) Строго соблюдать правила игры;
- Б) Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- В) При падении сгруппироваться;
- Г) Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя;
- Д) Всё вышеперечисленное.

10. Причинами травм на уроках баскетбола могут быть:

- А) Захваты, перехваты и неудачные финты;
- Б) Резкие прыжки и столкновения;
- В) Падения на мокром, скользком полу (на площадке);
- Г) Недисциплинированное поведение.

11. Ошибки, ведущие к травме во время выполнения прыжков в длину с разбега

- А) Приземление на полусогнутые ноги;
- Б) Выполнение без разрешения учителя;
- В) Весь инвентарь (грабли, лопата) брошен в прыжковой яме;
- Г) Дождь.

12. Правильное выполнение метания мяча на дальность

- А) В специальном секторе;
- Б) Не находиться в секторе приземления мяча;
- В) Мокрый снаряд;
- Г) Стоять рядом с выполняющим метание;
- Д) Передавать снаряд для метания друг другу броском.

Механизм оценивания:

За каждый верный ответ ставится 1 балл.

Шкала оценивания:

11-12 правильных ответов – высокий уровень освоения содержания раздела;

9-10 правильных ответов – средний уровень освоения содержания раздела;

менее 7 баллов – низкий уровень освоения содержания раздела.

1.2. Тест по теме «Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль»

Описание: необходимо выбрать один правильный ответ из предложенных. Проверяются теоретические знания.

Тест

1. Гигиена - это:

- А - область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;
- Б - свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;
- В - область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;
- Г - все вышеперечисленное.

2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека, определяют:

- А - общественную гигиену;
- Б - личную гигиену;
- В - специальную гигиену.

3. Личная гигиена объединяет общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста:

- А - рациональный суточный режим дня; правильное чередование умственного и физического труда; занятия физической культурой;
- Б - регулярное, полноценное питание; чередование труда и активного отдыха; полноценный сон;
- В - все перечисленное.

4. Дыхательная система включает в себя:

- А - кожу и дыхательные пути;
- Б - грудную клетку и лёгкие;
- В - лёгкие и дыхательные пути.

5. Что такое закаливание:

- А - повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям
- Б - выполнение утренней гигиенической гимнастики
- В - переохлаждение или перегрев организма.

6. Воздействие закаливания на нервную систему:

- А - выработка условных рефлексов;
- Б - повышенная устойчивость организма к внешним раздражителям;
- В - выработка общих рефлексов.

7. Как определяется понятие «врачебный контроль»?

- А - Раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут возникнуть отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на организм занимающихся;
- Б - Раздел науки, призванный исключить все условия, при которых могут возникнуть отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на организм занимающихся;
- В - Раздел физиологии, призванный исключить все условия, при которых могут возникнуть отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на организм занимающихся

8. Какова цель врачебного контроля?

А - Методически верно обеспечивать процесс физического воспитания;
Б - Содействовать наиболее эффективному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, совершенствования физического развития и физической подготовки, а также достижению высоких спортивных результатов; В - Расширять и обновлять приобретенные в процессе физического воспитания, знания, умения и навыки для последующего их применения в повседневной жизни.

9. Какая система осуществляет перенос углекислого газа от органов и тканей в лёгкие

А – дыхательная;

Б –
выделительная;

В –
кровеносная;

Г –
нервная

10. Какие системы входят в организм человека?

А – пищеварительная;

Б – нервная;

В – кровеносная;

Г -
выделительная;

Д - опорно-
двигательная;

Е - все вышеперечисленные.

Механизм оценивания:

За каждый верный ответ ставится 1 балл.

Шкала оценивания:

8-10 правильных ответов – высокий уровень освоения содержания раздела;

5-7 правильных ответов – средний уровень освоения содержания раздела; менее 5 баллов – низкий уровень освоения содержания раздела.

Раздел 2. Общефизическая подготовка

Тестирование

Требования к уровню подготовки

Уровень подготовленности и уровень развития физических качеств, а также двигательных способностей обучающихся, определяется в результате суммы контрольных испытаний по общей физической подготовке.

Время и сроки проведения испытаний: обучающиеся сдают контрольные испытания в сентябре и в мае.

Программа тестирования:

Легкая атлетика

- **Бег 30м.** – бег по прямой, с высокого старта, сек.
- **Челночный бег 3*10 сек.** – тест проводится на ровной дорожке, отмеряется 10-тиметровый участок, начало и конец, который отмечают линией старта. За чертой два полукруга, радиусом 50см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной черте, пробегая ее.
- **Прыжок в длину с места, см** – выполняется толчком двух ног от линии. Измерение проводится рулеткой. Дается три попытки.

Гимнастика

- **Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек., количество раз** – выполняющий лежит на спине. Руки за головой. Ноги сгибаются в коленях. Поднимаем туловище, касаясь локтями колен, при этом ноги не отрываем от поверхности.
- **Подтягивание (мальчики), количество раз** – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук, подбородок выше перекладины.

Подвижные игры

- **Баскетбол** – выполняющий **штрафной бросок**, должен встать на штрафную линию, расслабиться, опустить руки, посмотреть на корзину. Он должен слегка согнуть ноги в коленях, стопы расставить на ширину плеч. Движение выполняется всей рукой: начинается от плеча, продолжается кистью и завершается кончиками пальцев, подкручивающими мяч.
- **Волейбол. Передача мяча двумя руками над собой.**

При передаче мяча двумя руками сверху ноги согнуты в коленях, туловище прямое, руки вынесены вперед-вверх, кисти находятся перед лицом и

образуют ковш. При передаче игрок плавно разгибает ноги, подает руки немного вперед-вверх навстречу мячу. Такое движение продолжается и при соприкосновении рук с мячом, но в этот момент пальцы под воздействием массы мяча отводятся назад, осуществляя мягкую остановку его полета уступающим движением. Завершается передача пружинистым движением пальцев и кистей, за счет которого мяч выталкивается в новом направлении.

№ раздела	Раздел	Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки				
				Уровень подготовленности							
				выс.	сред.	низк.	выс.	сред.	низк.		
2.1	Легкая атлетика	Челночный бег 3x10м/с	11 - 13	8.4	9.4	10.4	9.4	10.4	10.9		
			14-15	8.1	9.1	10.1	9.1	10.1	10.6		
			16-17	7.9	8.9	9.9	8.9	9.9	10.9		
		Прыжки в длину с места (см)	11 - 13	170	160	150	160	150	140		
			14-15	185	175	165	175	165	155		
			16-17	205	185	175	185	175	165		
		Бег 30 м/с	11-12	5.3	5.7	6.3	5.5	6.0	7.4		
			13-14	5.2	5.6	6.2	5.4	5.9	7.3		
			15-16	5.1	5.4	5.8	5.3	5.6	5.8		
			17	4.8	5.0	5.3	5.0	5.3	5.6		
		2.2	Гимнастика	Подтягивание, количество раз (мальчики)	11-12	5	4	3			
					13-14	7	5	4			
15-16	8				6	4					
17	9				8	6					
Подъем туловища за 30 сек., раз	11-12			32	30	28	30	28	26		
	13-14			33	31	30	31	30	28		
	15-16			33	31	30	31	30	28		
	17			33	31	30	31	30	28		

№ раздела	Раздел	Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
				Уровень подготовленности					
				выс.	сред.	низ.	выс.	сред.	низ.
2.3	Подвижные игры <i>Баскетбол</i>	Штрафные броски. 5 бросков	11-13	5 раз	4раза	3-2 раза	5 раз	4 раза	3-2 раза
			14-17	5	4	3	5	4	3
	<i>Волейбол</i>	Передача мяча двумя руками над собой. Снизу. Высота передачи 1м	11-13	16-20	11-15	8-10	15-18	10-14	8-9
			14-15	25 и выше	20-24	15-19	23 и выше	19-22	14-18
			17	29-35	28-23	18-22	26-30	21-25	15-20

4. Список литературы:

Для педагога

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 2006.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Планирование и организация занятий: методическое пособие по физической культуре – М.: ДРОФА, 2006.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы – М.: Просвещение, 2007.
4. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников – М.: Просвещение, 2005.
5. Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы – М.: Школьная пресса, 2006 г.

Для обучающихся и родителей

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.
2. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2015 – № 1 – С. 50-51.
3. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: метод. пособие – М.: Мозаика, 2005 – 112с.
4. Кибардин Г.М. Быстрая ходьба лечит – М.: Эксмо - пресс, 2020 – 192с.
5. Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы – М.: Просвещение, 2019 – 256с.
6. Скрипалев В.С. Наш семейный стадион – М.: ФИС, 2013 – 98 с.
7. Старинин Ю.Л. и др. Твой спортивный уголок – М.: ФИС, 2014 – 160 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678568

Владелец Корнильцева Мария Святославна

Действителен с 04.03.2024 по 04.03.2025