

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Поспелихинская средняя общеобразовательная школа №3»

РАССМОТРЕНО  
Педагогический  
Совет  
Протокол №11  
от 27.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. Директора по ВР  
\_\_\_\_\_  
И.А. Кононова

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ  
«Поспелихинская СОШ №3»  
\_\_\_\_\_  
Приказ №333 от 31.08.2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП»

Возраст учащихся: 14 - 18 лет.

Срок реализации: 1 год.

Автор - составитель:  
Балуева Надежда Николаевна

Поспелиха, 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты .....	4
1.3. Содержание программы .....	4
2. Комплекс организационно - педагогических условий .....	4
2.1. Календарный учебный график .....	4
2.2. Условия реализации программы .....	4
2.3. Формы аттестации .....	4
2.4. Оценочные материалы.....	4
2.5. Методические материалы.....	4
2.6. Список литературы .....	4

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.08.2013 № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».

### **Актуальность:**

Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основной базой для достижения высоких результатов, а также для укрепления здоровья населения, гармонического развития личности, так как в настоящее время проблема укрепления здоровья является наиболее актуальной.

### **Обучение включает в себя следующие основные предметы:**

- Общая физическая подготовка

### **Вид ДООП:**

Модифицированная программа – это программа, в основу которой положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов..

### **Направленность ДООП:**

Физкультурно-спортивная.

### **Адресат ДООП:**

Программа рассчитана на учащихся 14 - 18 лет.

### **Срок и объем освоения ДООП:**

1 год, 34 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 34 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 0 лет, 0 педагогических часов;
- «Продвинутый уровень» - 0 лет, 0 педагогических часов.

**Форма обучения:**

Очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:**

Разновозрастная группа.

**Режим занятий:**

Таблица 1.1.1

Режим занятий

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Общая физическая подготовка	1 час в неделю; 34 часа в год.	0 часов в неделю; 0 часов в год.	0 часов в неделю; 0 часов в год.

**1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты****Цель:**

Совершенствование умений и навыков физической подготовки, развитие основных физических качеств, укрепление здоровья и достижение спортивных результатов.

**Задачи:****Личностные:**

- Формирование навыков здорового образа жизни
- формирование волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка

**Метапредметные:**

- формировать психологическую устойчивость,
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

**Образовательные (предметные):**

- формировать физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений
- обучить основным приёмам двухсторонних игр
- формировать двигательные качества

**Ожидаемые результаты:**

Таблица 1.2.1

Ожидаемые результаты

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
<b>Знать</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• основные требования к занятиям по ОФП</li> <li>• влияние</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• основные требования к занятиям по ОФП</li> <li>• влияние</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• основные требования к занятиям по ОФП</li> <li>• влияние</li> </ul>

	физических упражнений на функциональные возможности организма	физических упражнений на функциональные возможности организма	физических упражнений на функциональные возможности организма
<b>Уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• усваивать программный материал;</li> <li>• выполнять зачетные требования по ОФП;</li> <li>• владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;</li> <li>• владеть основными навыками восстановительных мероприятий;</li> <li>• принимать участие в соревнованиях;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• усваивать программный материал;</li> <li>• выполнять зачетные требования по ОФП;</li> <li>• владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;</li> <li>• владеть основными навыками восстановительных мероприятий;</li> <li>• принимать участие в соревнованиях;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• усваивать программный материал;</li> <li>• выполнять зачетные требования по ОФП;</li> <li>• владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;</li> <li>• владеть основными навыками восстановительных мероприятий;</li> <li>• принимать участие в соревнованиях;</li> </ul>
<b>Владеть</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;</li> <li>• основными навыками восстановительных мероприятий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;</li> <li>• основными навыками восстановительных мероприятий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;</li> <li>• основными навыками восстановительных мероприятий.</li> </ul>

### 1.3. Содержание программы

**«Общая физическая подготовка»  
Стартовый уровень (1 год обучения)  
Учебный план**

Таблица 1.3.1

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Легкая атлетика.	9	1	8	
1.1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега. Прыжковая техника.	1	1	0	
1.2	Медленный бег. Кросс 1500-2000 м	2	0	2	
1.3	Бег на короткие дистанции 60-100 м. Челночный бег	1	0	1	
1.4	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	
1.5	Прыжки в высоту	1	0	1	
1.6	Метание малого мяча.	1	0	1	
1.7	Метание гранаты в цель и на дальность	1	0	1	
1.8	Эстафетный бег	1	0	1	Соревнования (эстафеты)
2	Подвижные игры	3	0	3	
2.10	ОРУ. «Кто сильнее?», «Перетягивание каната»	1	0	1	
2.11	ОРУ. Встречная эстафета	1	0	1	
2.12	ОРУ. Эстафеты	1	0	1	Соревнования (эстафеты)
3	Баскетбол.	10	1	9	
3.14	Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.	1	1	0	
3.15	Передвижения.	1	0	1	
3.16	Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1	0	1	

3.17	Передача мяча. Перехват, вырывание.	2	0	2	
3.18	Броски мяча в корзину.	1	0	1	
3.19	Борьба за мяч. Тактика игры в защите	1	0	1	
3.20	Тактика игры в нападении	1	0	1	
3.21	Учебная игра	2	0	2	Игра баскетбол
4	Волейбол.	6	1	5	
4.23	Правила ТБ при занятиях волейболом.	1	1	0	
4.24	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача.	1	0	1	
4.25	Верхняя передача мяча. Перемещения из стойки.	1	0	1	
4.26	Нападающие удары.	1	0	1	
4.27	Приём мяча. Прием мяча с падением	1	0	1	
4.28	Учебная игра	1	0	1	Игра волейбол
5	Футбол.	5	1	4	
5.30	Правила игры. Техника передвижения. Удары на точность.	2	1	1	
5.31	Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча.	1	0	1	
5.32	Ведение мяча. Финты.	1	0	1	

5.33	Отбор мяча. Выбивания. Перехват.	1	0	1	Игра футбол
6	ОРУ. Спортивная игра лапта.	2	0	2	
6.34	Соревнования по лапте	1	0	1	соревнования
	Итого:	34	4	30	

### Содержание учебного плана

#### 1. Легкая атлетика.

##### *Теория:*

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

##### *Практика:*

Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Преодоление полосы препятствий.

Эстафетный бег.

#### 1.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега.

#### Прыжковая техника.

#### 1.2. Медленный бег. Кросс 1500-2000 м

#### 1.3. Бег на короткие дистанции 60-100 м. Челночный бег

#### 1.4. Прыжки в длину с разбега

#### 1.5. Прыжки в высоту

#### 1.6. Метание малого мяча.

#### 1.7. Метание гранаты в цель и на дальность

#### 1.8. Эстафетный бег

#### 2. Подвижные игры

##### *Теория:*

Правила игры.

##### *Практика:*

«Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий,

#### 2.1. ОРУ. «Кто сильнее?», «Перетягивание каната»

#### 2.2. ОРУ. Встречная эстафета



## **2.3. ОРУ. Эстафеты**

### **3. Баскетбол.**

#### ***Теория:***

Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

#### ***Практика:***

Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях.

#### **3.1. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.**

#### **3.2. Передвижения.**

#### **3.3. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.**

#### **3.4. Передача мяча. Перехват, вырывание.**

#### **3.5. Броски мяча в корзину.**

#### **3.6. Борьба за мяч. Тактика игры в защите**

#### **3.7. Тактика игры в нападении**

#### **3.8. Учебная игра**

### **4. Волейбол.**

#### ***Теория:***

Правила игры. Стойка игрока.

#### ***Практика:***

Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

#### **4.1. Правила ТБ при занятиях волейболом.**

#### **4.2. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача.**

#### **4.3. Верхняя передача мяча. Перемещения из стойки.**

#### **4.4. Нападающие удары.**

#### **4.5. Приём мяча. Прием мяча с падением**

#### **4.6. Учебная игра**

### **5. Футбол.**

#### ***Теория:***

Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

#### ***Практика:***

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

**5.1. Правила игры. Техника передвижения. Удары на точность.**

**5.2. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча.**

**5.3. Ведение мяча. Финты.**

**5.4. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.**

**6. ОРУ. Спортивная игра лапта.**

**6.1. ОРУ. Спортивная игра лапта.**

**6.2. Соревнования по лапте**

**Базовый уровень (0 лет обучения)  
Учебный план**

Таблица 1.3.2

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Итого:				

**Содержание учебного плана  
Продвинутого уровня (0 лет обучения)  
Учебный план**

Таблица 1.3.3

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Итого:				

**Содержание учебного плана**

**2. Комплекс организационно - педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

Таблица 2.1.1

Календарный учебный график

Позиции	Заполнить с учетом срока реализации ДООП

Количество учебных недель	35
Количество учебных дней	35
Продолжительность каникул	0
Даты начала и окончания учебного года	02.09.2024-31.05.2025
Сроки промежуточной аттестации	20.05.2025-31.05.2025
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	

## 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> <li>Волейбольная сетка, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, сетка для переноски мячей, футбольное поле, футбольные мячи, секундомер, мячи для метания, гранаты для метания, свисток</li> </ul>
Информационное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> <li>мультимедиа проектор</li> </ul>
Кадровое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> <li>Балуева Надежда Николаевна учитель физической культуры высшей квалификационной категории</li> </ul>

## 2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Соревнования

## 2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1

Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>Методика «Креативность личности» Д. Джонсона</li> </ul>
Уровень развития социального опыта учащихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)</li> </ul>

Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких</li> </ul>
Уровень теоретической подготовки учащихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разрабатываются ПДО самостоятельно</li> </ul>
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ИЗУЧЕНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ РАБОТОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ (методика Е.Н.Степановой)</li> </ul>
Оценочные материалы (указать конкретно в соответствии с формами аттестации)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• результаты соревнований</li> </ul>

## 2.5. Методические материалы

### Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Игровой

### Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Беседа
- Мини-чемпионат

### Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Здоровьесберегающая технология

### Тип учебного занятия:

Изучения и первичного закрепления новых знаний.

### Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции

## **2.6. Список литературы**

1. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
2. 7. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с.
3. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.
4. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. -