

Рецензия
на модифицированную дополнительную образовательную программу
«Общая Физическая Подготовка»,
разработанную Чуб В.С.,
учителем физической культуры МАОУ МО Динской район СОШ №5
имени А.П.Компанийца

Программа дополнительного образования «ОФП» рассчитана на два года реализации и предназначена для учащихся 10–17-летнего возраста. Количество страниц – 81.

Программа направлена на повышения интереса к физкультурно – спортивным занятиям. Дополнительная образовательная программа соответствует требованиям, предъявляемым к содержанию и оформлению программ дополнительного образования.

Программа является весьма актуальной и целесообразной. В основу образовательного процесса положены здоровье сберегающие и игровые технологии. Большое внимание уделяется развитию физического воспитания, приобщению детей к активным занятиям физкультурой и спортом. Программа является комплексной, в ней предусмотрены разделы «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Гандбол», «Волейбол», «Баскетбол» и «Футбол» при изучении которых основной задачей является формирование стойкого интереса у детей к здоровому образу жизни, развитие физических способностей. Программа снабжена богатым учебно-методическим комплексом, призванным обеспечить ее успешную реализацию.

Важное место в учебно-тематическом плане отводится спортивно-познавательным и игровым программам. При этом программа выстроена так, что на первых этапах обучения учащиеся знакомятся с более легкими упражнениями, спортивными комплексами. К концу обучения спортивно-игровые комплексы постепенно усложняются. В целом данная программа соответствует специфике дополнительного образования детей, а именно: создает условия для формирования духовно богатой, гармонически развитой здоровой личности.

Рецензируемая программа актуальна и рекомендуется для реализации в системе дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности.

27.04.2022

Начальник методического отдела
МКУ ЦПО МО Динской район



Рудкова С.Г.

Управление образования администрации
муниципального образования Динской район

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №5 имени А.П.Компанийца
муниципального образования Динской район
станции Пластуновской

Принята на заседании
педагогического совета
«25» 08 2021 г.
Протокол № 2

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №5
имени А.П.Компанийца
ст. Пластуновской

Л.Н.Устьянова
«25» 08 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Общая физическая подготовка»

Уровень программы: Базовый

Срок реализации программы: 1 год (144 часа, 2,3-й год 216 часов)

Возрастная категория: от 10 до 17 лет

Состав группы до 15 человек

Форма обучения очная, очно - дистанционная

Вид программы модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

Автор составитель:
Чуб Вадим Сергеевич
педагог дополнительного образования

ст. Пластуновская, 2021

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая Физическая Подготовка» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Занятия в секции ОФП направлены на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Занятия ОФП развивают быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, волю, настойчивость, а эти качества необходимы выпускникам при социальной адаптации и осознании собственной индивидуальности. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортивной направленности дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря этому, у учащихся, развиваются социально-положительные черты в духовной и физической культуре, учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Так же программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Актуальность данной 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. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой ЗОЖ.

Новизна данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления, воспитания и образования: физическое развитие учащихся организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей: физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание, творчество, как одного из важнейших принципов организации работы с учащимися. Образовательная деятельность программы направлена на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся; подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; формирование общей культуры

учащихся; удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, и их родителей.

Педагогическая целесообразность проявляется в том, что в секции «ОФП» 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 школе. 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 здоровья сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся 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 школьного образования.

Отличительная особенность программы состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов обучающихся, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.

- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.
- В процессе обучения формируются команды для участия в соревнованиях.

Адресат программы: В творческое объединение «ОФП» принимаются все желающие девочки и мальчики от 5 до 17 лет, по заявлению родителей и имеющие справки о состоянии здоровья, допускается дополнительный набор учащихся на вакантные места в группе в течение года. Наполняемость групп 8-12 человек. Группы формируются разновозрастные, с учётом удобного времени для посещения занятий.

Программа даёт возможность каждому ребёнку развивать свои способности и дарования, удовлетворять разнообразные интересы, самостоятельно решать, пробовать, менять деятельность, находить себя.

Программа составлена с учётом психофизических особенностей детей:

Младшее школьное детство (5-10 лет).

- Ведущим видом деятельности в этом возрасте является учение.
- Позитивные психические новообразования – новый уровень самосознания, произвольность психических процессов, наличие внутреннего плана действий. Компетентность, умелость.
- Негативные новообразования возраста – инертность.
- Направление развития – интеллектуальная познавательная сфера.
- Радиусом значимых отношений являются – соседи, школа.
- Формируемые ценности – уважение, сострадание, благодарность, честность, опрятность, любовь к природе.

Подростки (11-13 лет).

• Ведущим видом деятельности является общение во всех сферах со своими сверстниками.

• Позитивные психические новообразования – чувство взрослости, новый уровень самосознания, потребность в общении со сверстниками, освоение основных наук, формирование индивидуального стиля мыслительной деятельности.

• Негативные новообразования возраста – застенчивость, негативизм.

• Направления развития – мотивационно - потребностная и интеллектуально-познавательная сферы.

• Радиус значимых отношений – группы сверстников.

• Формируемые ценности – самообладание, доброта, терпение, верность, ответственность, дружба.

Старшеклассники (14-17 лет).

• Ведущим видом деятельности является учебно - профессиональная.

• Позитивные психические новообразования – новый уровень самосознания, профессиональное самоопределение.

• Негативные новообразования возраста – склонность кого либо, в том числе себя, к интимным отношениям.

• Направления развития – мотивационно - потребностная и интеллектуально-познавательная сферы.

• Радиус значимых отношений – друзья, соперники, сексуальные партнёры.

• Формируемые ценности – толерантность, настойчивость, любовь, преданность.

Уровень программы, объем и сроки реализации:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОФП» базового уровня.

Объём программы: Программа рассчитана на два года обучения:

1 год- 144 часа;

2 год- 216 часов.

Срок освоения программы: 2 года.

Формы и режим занятий: Групповая форма занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Занятия проводятся 1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (или 4 раза по 1 часу согласно возрасту и требованиям СанПин).

2год обучения – 3раза в неделю по 2 часа.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Педагог должен разъяснить занимающимся направленность системы физического воспитания, значение достижений

российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов практических занятий педагог должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному педагогом совместно с обучающимися.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником объединения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью педагога) и судейства соревнований. Участникам объединения, получившим звание судьи и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

Правильно спланированный учебный, тренировочный процесс дает возможность сочетать рост в пользу общей физической подготовки и спортивных результатов, достигнутых учащимися за определенное время, с перспективным развитием.

В плане программы по ОФП отражены следующие **цели**: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи**:

Оздоровительные:

1. укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
2. удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
3. ведение закаливающих процедур;
4. укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
5. снимать физическую и умственную усталость.

Предметные (образовательные):

1. ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
2. формировать правильную осанку;

3. обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
4. изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
5. формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Личностные:

1. развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества учащихся, обеспечивающие высокую дееспособность;
2. совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
3. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

Метапредметные:

1. прививать жизненно важные гигиенические навыки;
2. содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
3. стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
4. формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Занятия позволяют:

1. максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
2. развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
3. развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
4. сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
5. подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Цель 1 года: Привлечь учащихся к занятиям физической культурой и спортом и развитие их физических качеств, мотивации и повышение уровня физического здоровья.

Задачи:

1. ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
2. изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
3. развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества учащихся, обеспечивающие высокую дееспособность;
4. совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Содержание программы:
Учебный план
(1 год обучения)

№п/ п	Название раздела , темы	Количество часов			Форма аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел: Основы знаний (теоретическая подготовка)	3	3	-	
1.1	Техника безопасности на занятиях в секции.	1	1	-	наблюдение
1.2	Развитие физической культуры в современном обществе.	2	2	-	
2.	Раздел: Легкая атлетика.	37	15	22	
2.1	История развития легкой атлетики	1	1	-	
2.2	ОРУ. СБУ. Игра на внимание «Класс смирно».	2	1	1	Проверка физического развития и потенциала учащихся
2.3	ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.	2	1	1	
2.4	ОРУ на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег 60-80 м.	3	1	2	
2.5	ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.	2	1	1	
2.6	ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 м.	3	1	2	
2.7	Броски набивного мяча на дальность. Гладкий бег 800 м.	3	1	2	
2.8	ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4х10 м.	3	1	2	
2.9	ОРУ. СБУ. Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 м. Контрольные испытания.	3	1	2	
2.10	ОРУ. СБУ. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	4	2	2	
2.11	ОРУ. Техника приземления. Прыжки в длину с разбега .Бег 200 м.	3	1	2	
2.12	ОРУ. Прыжковые упражнения . Совершенствование прыжков в длину с разбега.	2	-	2	
2.13	Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Бег 400 м. Метание малого мяча.	2	1	1	