

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом

СОГЛАСОВАНО
Зам.по УВР

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Щуринов В.П.

Щуринов В.П.

Жилиева В.В.

Протокол №1 от
«30» августа 2024 г.

Протокол №1 от
«30» августа 2024 г.

Приказ №81-д
от «30» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

«ОФП и туризм»

Кол-во часов: 36

Срок реализации: 1 год.

Разработал учитель

физической культуры

Русинова Наталья Николаевна

2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«ОФП и туризм» разработана на основе возрастных и физических особенностей обучающихся с требованиями, предъявленными к дополнительным общеобразовательным программам и нормативно - правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «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));
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Федеральный закон от 28 декабря 2022 г. № 568-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации и признании утратившей силу части 3 статьи 3 Федерального закона «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-641/09 от 26.03.2016 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об

организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»);

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка»;
- Национальный проект «Образование»;
- Устав МКОУ ООШ №25
- Локальными актами, регламентирующими образовательную деятельность МКОУ ООШ №25

Направленность: физкультурно- спортивная.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам.

Отличительная особенность программы данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное 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. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Актуальность программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь обучающимся найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Цель программы

Воспитание самодостаточной личности средствами спорта и туризма, профориентирование на дальнейшее обучение.

Задачи

Обучающие:

- развитие познавательного интереса к процессу обучения творческого объединения;
- приобретение определенных знаний, умений, навыков по туризму, медицине, спасательным работам, краеведению;
- развитие мотивации к туристской или спортивной деятельности.

Воспитательные:

- прививать любовь к природе, историческому наследию, Родине, воспитывать бережное отношение к природе.

Развивающие:

- развивать чувство коллективизма и взаимовыручки, волевые качества личности.

Оздоровительные:

- оздоравливать посредством спортивных, подвижных игр на природе, занятий лыжным спортом, походов.

Особенности программы

Программа «ОФП и туризм» включает в себя основную физическую подготовку, лыжную подготовку, ориентирование, топографию, основы туристской подготовки, основы медицины, гигиены.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 часов.

Формы и режим занятий

Программой предусмотрено проведение занятий 1 час в неделю.

Предусматривается проведение:

1. Учебных занятий.
2. Учебно - тренировочных занятий.
3. Участие в соревнованиях между группами, многодневные походы, сдача нормативов ГТО.

Ожидаемые результаты

Знают: основные виды туризма, туристское снаряжение, виды веревок, узлы, должности членов туристской группы и их обязанности, основные требования к месту стоянки, порядок работы на стоянках, меры безопасности и вопросы охраны природы, основы режима для путешествия, порядок преодоления препятствий, основы личной гигиены и основы оказания доврачебной помощи. Природные условия и достопримечательности родного края, лекарственные и ядовитые растения, способы ориентирования, технику передвижения на различных участках местности, технику передвижения на лыжах, виды лыжных ходов.

Умеют: применять компас, составлять перечень и подбирать индивидуально личное и групповое снаряжение, подгонять и укладывать рюкзак, готовить пищу на костре, разводить костер в сухую и дождливую погоду, выбирать дрова для костра, оказывать доврачебную помощь и транспортировать пострадавшего, ориентироваться по карте и компасу, правильно подбирать под рост лыжи и лыжные палки, определяют азимут, правильно выполнять и подбирать упражнения для развития отдельных групп мышц.

Формы подведения итогов реализации программы

Тестирование, зачеты, практические занятия, однодневные и многодневные походы, викторины, игры.

Оценка образовательных результатов обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка» осуществляется в порядке, установленном локальным нормативным актом

«Положение о формах, периодичности и порядке промежуточной аттестации обучающихся МКОУ ООШ №25.

Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов обучающихся является протокол результатов, составленный педагогом.

Программа предполагает промежуточную и итоговую индивидуальную аттестацию обучающихся. Промежуточная индивидуальная аттестация осуществляется в конце I полугодия обучения и направлена на диагностику знаний умений и навыков обучающихся.

Итоговая индивидуальная аттестация осуществляется в конце года обучения и направлена на выявление уровня освоения разделов программы за весь срок обучения.

Форма промежуточной индивидуальной аттестации: сдача контрольных нормативов.

Программа предусматривает так же текущий контроль успеваемости обучающихся, который проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Порядок промежуточной и итоговой аттестации.

Ежегодная аттестация в форме сдачи контрольно-переводных нормативов проводится в конце учебного года (май), согласно графика прохождения аттестации по отделениям видов спорта.

Для проведения аттестации обучающихся формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации «ДЮСШ», методист, тренеры-преподаватели

объединения.

Проведение аттестации по общей физической подготовке и ее оценка осуществляется по установленной форме протокола контрольно-переводных нормативов для всех отделений по видам спорта.

Проведение аттестации по специальной подготовке проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами и тестами, предусмотренными учебными программами по видам спорта (протокол контрольных нормативов по ОФП).

Формы оценки результативности.

Оценки по аттестации обучающихся выставляются согласно выполненным норм по общей и специальной физической подготовке приводятся в критериях учёта подготовленности обучающихся.

Календарный учебный график

Начало занятий первого года обучения – 3 сентября.

Окончание занятий – 30 мая.

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 36 недель.

Количество учебных дней: – 36 дней.

Режим работы: 1 раз в неделю по 1 часу.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Экскурсии
1.	Введение. Беседа	1	1	-	-
2.	Основная физическая подготовка туриста. Подготовка к : «Школа безопасности», ГТО, районные спортивные соревнования, школьные	20	-	20	-
3.	Наш край	4	-	-	4
4.	Техника лыжного туризма	3	1	1	-
5.	Питание в походе	1	1	-	-
6.	Туристический быт.	1	1	-	-
7.	Медицинская помощь в походе и гигиена	2	1	1	-
8.	Привалы и ночлеги	2	1	1	-
9.	Ориентирование на местности	4	1	3	-
10.	Подведение итогов.	1	-	-	-
	Итого:	36	7	26	4

Содержание программы (36ч).

Вводное занятие. Беседа -1 ч. « Чем полезны туристические походы и путешествия», «Как организовать туристическое путешествие».

Наш край-4 ч.

Достопримечательные места Тулы и области. Куликово поле, Тульский кремль, дворец - музей графа Бобринского и парк в г. Богородицке, святые источники (экскурсии). Растительный и животный мир Тульской области.

Физическая подготовка туриста-15 ч.

Правила безопасности при проведении тренировок и походов. Общие развивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры. Преодоление препятствий в походе. Бег и ходьба со снаряжением туриста. Работа с компасом, верёвками, карабином. Определение азимута. Разведение костра (виды костров).

Лыжные походы-3 ч.

Правила безопасности во время лыжных походов. Длина дистанции. Игры на лыжах, катание с гор во время привалов.

Питание в походе-2 ч.

Правила пользования кухонными предметами во время приготовления пищи. Гигиена во время приготовления пищи. Хранение продуктов. Меню в походе. Приготовление пищи на костре.

Туристический быт-2ч. Экипировка. Разбивка лагеря. Укладка рюкзака. Установка палатки. Личные туалетные принадлежности. Одежда туриста. Распорядок дня. Личное и групповое снаряжение. Инвентарь.

Медицинская помощь в походе и гигиена -2 ч.

Правила оказания первой медицинской помощи. Содержимое аптечки. Правила личной гигиены.

Привалы и ночлеги-2ч.

Продолжительность привалов. Малые привалы. Большие привалы.

Ориентирование на местности -4 ч.

Спортивные карты. Географические карты. Географическое положение. Ориентировка по местным признакам

Итоговое занятие-1 ч.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» (приложение № 2).

Кадровое обеспечение: образовательный процесс ведёт педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование или среднее профессиональное образование, прошедший курсы повышения квалификации или профессиональную переподготовку.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»

- методическая литература для педагога и обучающихся;
- иллюстративный материал (репродукции картин, фотографий, видео);

Формы занятий:

- групповые;
- практические;
- теоретические;

Учебно-методические материалы	Дидактические материалы (наглядные пособия, раздаточный материал,	Материально-техническое обеспечение	Информационно-образовательные ресурсы
Перечень информационных и справочных материалов, учебных пособий, рекомендаций, инструкций, собственных методических разработок, и т.д.	Образцы готовых изделий, деталей, технологические карты, схемы, чертежи, сборники упражнений, памятки и т.д.	Характеристика помещения, перечень оборудования, инструментов и расходных материалов.	Программное обеспечение, электронные издания, мультимедийные презентации, аудио-, видео-, фото-материалы, используемые на занятиях.

1. Основы знаний			
Инструктаж		Спортивный зал	Воспроизведение видео материалов «Травматизм в спорте»
2. Общая физическая подготовка			
Литература: Общая физическая подготовка, Знать и уметь, Гришина Ю.И.		Спортивный зал, скакалки, маты, гимнастические палки, гимнастические скамьи, фишки.	Презентация «Дыхательная гимнастика»
3. Специальная физическая подготовка			
		Спортивный зал, видео проигрыватель, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, ракетки и мячи для настольного тенниса.	
4. Контрольные испытания			
	Тестовые задания, опросы индивидуальные и малыми группами (в парах), сдача нормативов.		

Формы аттестации и контроля.

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения);
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию

учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Оценочные материалы.

В процессе освоения программы используются диагностические методы, позволяющие определить достижения учащимися планируемых

результатов: просмотр, педагогическое наблюдение, фронтальная беседа, сдача нормативов (приложение № 1).

Материально-техническое оснащение.

Для занятий по программе требуется: спортивный школьный зал, стадион, спортивный инвентарь и оборудование:

№ п/п	Наименование инвентаря	Количество
1.	гимнастические маты	3
2.	мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые)	10
3.	гимнастические палки	10
4.	шведская стенка	3
5.	скамья гимнастическая	5
6.	обручи	12
7.	скакалки	12
8.	фишки	12
9.	секундомер	1
10.	свисток	1
11.	технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)	1

Литература для педагога:

1. Андреева Н. А. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Советская система физического воспитания. - М., 2018.
2. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 2017 г. – Томск: ТГПУ.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 2017
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2018
5. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
6. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 2018.
7. Жиркова М.В. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» - М., 2018.
8. Карчина З.Л. «Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования» - М., 2016.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 2017.
10. Колтановский А.П. «Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий». - М., 2017.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2018.
12. Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». - М., «Просвещение», 2016.
13. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М., 2017
14. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 2016.
15. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2018. – № 2. – с.74.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2016
17. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М., 2016.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2018.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2016
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2018.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 2017.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ГЦ Сфера», 2018.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений.– М., «Физкультура и спорт», 2017.
7. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2016.
8. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2018.

Электронные образовательные ресурсы:

<http://www.elibrary.ru/>

<http://www.teoriya.ru/fkvot/>

<http://www.libsport.ru/>

<http://www.infosport.ru/sp/>

Научная электронная библиотека

Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"

Российская Спортивная Энциклопедия

Энциклопедия по видам спорта

