

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Малокалмашинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
И. В. Казанцева
« 31 » *18* 2023 год



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП»

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Шмыкова Ирина Аркадьевна
учитель по физической культуре

д. Малые Калмаши
2023 г.

1. Пояснительная записка.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Направленность программы: физкультурно-спортивное, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Актуальность: В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП, а так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Цель программы: физическое развитие обучающихся через обучение различным подвижным и спортивным играм.

Основными задачами данного курса являются:

1. укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств;
2. развить двигательные реакции, точности движения, ловкости;
3. развить коммуникативные умения;
4. обучить умению работать индивидуально и в группе,
5. развить природные задатки и способности детей;
6. развить коммуникативную компетентность школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Универсальные учебные действия

Универсальными компетенциями обучающихся по курсу «ОФП» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Личностными результатами обучающимися содержания курса являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Отличительные особенности программы по общей физической подготовке:

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с теннисом, бадминтоном. Девочки по выбору занимаются аэробикой. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Возможность подбора пары для спортивных игр.

Режим обучения:

- Учебные занятия- 2 занятия в неделю по 1 академическим часа с учетом практической части работы, (2 часа в неделю) – 72 часа.
- Самостоятельная работа в зимние и летние каникулы – 32 часа.
- Выездные соревнования (согласно плана спартакиады среди школ).

Формы организации занятий.

Основными формами работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, просмотра соревнований), культурно-

массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

• Ожидаемые результаты.

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Способы проверки результатов.

1. усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
2. устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
3. достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях)
4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

• Методы и приемы проведения занятий:

Словесные (рассказ, объяснения, указания)

Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, кинокольцовок, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)

Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования)

2. Учебный план программы

№	Раздел	Всего часов	В том числе		форма контроля
			теория	практика	
1	Волейбол	15	1	14	соревнование
2	Мини-футбол	10	1	9	соревнование
3	Баскетбол	12	1	11	соревнование
4	Настольный теннис	10	1	9	соревнование
5	Легкая атлетика	15	1	14	соревнование
6	Гимнастика	10	1	9	зачёт, олимпиада

Учебно-тематический план.

№	Раздел	Количество часов	В том числе на:		
			Теоретическое занятие	Практическое занятие	Формы контроля
1	Волейбол (15 часов)				
1.1	Инструктаж по ТБ. Изучение правил игры и судейства.	1	1		Соревнование
1.2	Совершенствование техники приёмов мяча снизу и сверху	4		4	
1.3	Совершенствование техники боковой подачи.	3		3	
1.4	Отработка техники ведения игры в игровой форме	7		7	
2	Мини футбол (10 часов)				
2.1	Инструктаж по ТБ. Изучение правил игры и судейства.	1	1		Соревнования
2.2	Совершенствование техники остановки и	2		2	

	передачи мяча разными способами.				
2.3	Совершенствование техники остановки и передачи мяча разными способами.	2		2	
2.4	Отработка техники ведения игры в игровой форме	5		5	
3	Баскетбол (12 часов)				
3.1	Инструктаж по ТБ. Изучение правил игры и судейства.	1	1		Соревнование
3.2	Совершенствование техники ведения мяча, броска одной рукой во время движения	3		3	
3.3	Совершенствование техники вырывания и выбивания, штрафные броски.	3		3	
3.4	Отработка техники ведения игры в игровой форме	4		4	
4	Настольный теннис (10 часов)				
4.1	Инструктаж по ТБ. Изучение правил игры и судейства.	1	1		Соревнование
4.2	Совершенствование техники и способов подачи мяча	2		2	
4.3	Совершенствование нападающих и защитных действий	2		2	
4.4	Отработка техники ведения игры в игровой форме	5		5	
5	Легкая атлетика (15 часов)				
5.1	Инструктаж по ТБ. Изучение техник бега, прыжка, низкого и высокого старта	1	1		Соревнование
5.2	Бег на короткие дистанции	6		6	
5.3	Бег на длинные дистанции	5		5	
5.4	Прыжки с разбега и с места	3		3	
6	Гимнастика (10 часов)				
6.1	Инструктаж по ТБ. Изучение техники кувырков, гимнастических упражнений	1	1		Соревнование
6.2	Выполнение кувырков и гимнастических упражнений	4		4	
6.3	Прыжки через гимнастического козла и упражнения на турнике	5		5	
6	Прикладно - ориентированная подготовка	В процессе занятия			
	ИТОГО	72	6	66	

3. Содержание программы по общей физической подготовки

1. Основы знаний (теория)

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практические занятия.

4. Гимнастика.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

5. Легкая атлетика.

Практика: Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Кросс 500-1000 м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Метание гранаты в цель и на дальность. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Теория: Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника. Техника метания.

6. Подвижные и спортивные игры.

• Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

• Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по правилам волейбола.
 - Мини-футбол
- ведение мяча; методика перемещения игрока боком, лицом и спиной вперед;
- методы и приемы остановки мяча; пас мяча с места и в движении;
- игра головой;
- штрафные удары и пенальти; удары на точность и разучивание стандартов;
- игра по правилам мини-футбола (5+1 и 4+1).
 - Настольный теннис
- подача шарика; отработка точности и силы подачи;
- нападающие удары; прием мяча в защите;
- техника передвижения во время игры;
- игра по правилам.

Структура типового занятия:

- Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.
 - Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.
 - Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.
- Занятия по ОФП различны по своим задачам.
1. Занятия по ознакомлению с группой
 2. Занятия по изучению нового материала
 3. Повторение и закрепление пройденного материала
 4. Занятия по изучению нового материала
 5. Занятия смешанного характера

4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений: **Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев); **К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса); **Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) М., Просвещение, 2010, 61 с	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 5-7 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014. Учебник «Физическая культура 8-9 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Д	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
2.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
2.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
2.3	Стенка гимнастическая	Г	
2.4	Скамейки гимнастические	Г	
2.5	Канат для лазания	Д	
2.6	Обручи гимнастические	Г	
2.7	Перекладина навесная универсальная	Д	
2.8	Набор для подвижных игр	К	
2.9	Аптечка медицинская	Д	
2.10	Стол для настольного тенниса	Д	
2.11	Комплект для настольного тенниса	Г	
2.12	Мячи футбольные	Г	
2.13	Мячи баскетбольные	Г	
2.14	Мячи волейбольные	Г	
2.15	Сетка волейбольная	Д	
3	Спортивные залы (кабинеты)		
3.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
3.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
4	Пришкольный стадион (площадка)		
4.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
4.2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
4.3	Гимнастический городок	Д	

4.4	Полоса препятствий	Д	
-----	--------------------	---	--

Дополнительное образование в МБОУ «Малокалмашинская СОШ» организуется в следующем режиме:

с 1 по 14 сентября 2022 года комплектование групп

Учебный год с 1 сентября 2022 по 30 мая 2023 года:

- 36 учебные недели

- Осенние и весенние каникулы – гибкий режим работы

- Зимние и летние каникулы – самостоятельная работа, профильные лагеря, социальная практика.

7.Список литературы:

Для педагогов:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2010.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996

Для учеников:

- 1.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
- 3.Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
- 4.Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
- 5.Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010