

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 имени Героя Советского Союза
Шелаева Антона Стефановича города Кирова Калужской области»

Принято решением
Педагогического совета
Протокол №1 от 31.08.2023

Утверждаю:
директор
МКОУ «СОШ №1» им.Шелаева А.С.
Е.В. Руженцева
Приказ № 70
«31» 08 2023г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП»

Тематическая направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Иванов Максим Александрович
Учитель физической культуры
МКОУ «СОШ №1» им.Шелаева А.С.
г. Кирова Калужской области

2023 год

1 Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования учащихся»; муниципальных правовых актов; Устава.

Рабочая программа секции дополнительного образования «ОФП» относится к программе спортивно-оздоровительного направления. Она предназначена для детей в возрасте 10-14 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения.

В последнее время интерес к физическому воспитанию детей младшего возраста заметно возрос. Внимание к первым годам жизни ребенка объясняется желанием не упустить самое благоприятное время для умственного и физического развития личности. Оздоровительная физическая культура становится одним из основных факторов здорового образа жизни. Опыт и исследования убеждают в том, что занятия любыми физическими упражнениями ведут к снижению риска заболеваний. В программе охвачена наиболее уязвимая категория детей – категория дошкольников, которая до сих пор остается как бы в стороне от спортивных секций. Педагогическая целесообразность программы. Малый объем двигательной активности ребенка ведёт к нарушениям осанки, сердечно-сосудистой системы и к избыточному весу. Все это подтверждает необходимость систематических занятий и, конечно, целенаправленных под руководством специалистов, а именно тренеров-преподавателей. При подборе физических упражнений необходимо учитывать возрастные особенности детей конкретной возрастной группы. Надо помнить, что усложнение работы с детьми 10-14 лет идет не только за счет увеличения объема упражнений и нормативов, но и за счет усложнения самого материала, увеличения требований к качеству выполнения движений. Разнообразие движений, их всесторонняя направленность, выразительность, музыкальность способствуют гармоничному развитию двигательной активности детей. А сказочные сюжеты занятий превращают их в интересные, увлекательные и познавательные игры.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях ОФП дети учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различным вида спорта. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни, составлена с учетом возрастных особенностей дошкольников.

Задачи программы: - укреплять здоровье, способствовать обеспечению умственной и физической работоспособности детей; - развивать основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость); - формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанным на приобретенных знаниях, мотивировать к выполнению физических упражнений; - формировать гигиенические навыки, приемы закаливания;

- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других); - воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного и физически компетентного общественного поведения; - формировать привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности. - совершенствовать спортивные навыки у наиболее способных и подготовленных детей.

Направленность дополнительной образовательной программы ОФП - физкультурно-оздоровительная.

Вид программы модифицированная.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 1 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна 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. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 10-14 лет и реализуются в течение учебного года.

Педагогическая целесообразность

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с чувствительными возрастными периодами. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы.

Программа курса баскетбол рассчитана на один год. Занятия проходят **2 раз** в неделю. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетболистов. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с

учащимися 7-8 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. Общее количество часов в год -68.

1.2. Цель и задачи:

Цель программы - увеличение двигательной активности детей школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование техникотактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1.3. Содержание программы:

Учебно-тематический план

№п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			теоретических	практических
1	Теоретическая подготовка	2	2	
2	Общая физическая подготовка	62		62
4	Контрольные испытания	4		4
5	Итого часов	68	2	66

Содержание программы

Раздел основы знаний: (2 ч)

Вводное занятие: которое представляет собой инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях.

Раздел двигательные умения и навыки: (62 ч)

1. Построение и перестроение (в шеренгу, круг, колонна, парами), (повороты направо, налево, кругом)
2. Правильная, красивая осанка – один из показателей здоровья, нормальное развитие скелета, гармонично развитая мышечная система и умение правильно держаться в покое и движении. Подбор упражнений, способствующих формированию осанки, требует от тренера большого внимания, знания, хотя бы схематично, расположения крупных мышечных групп.

Общее укрепление мышц, и в первую очередь мышц туловища, костно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем влияет на формирование осанки с использованием упражнений из легкой атлетики, спортивных игр и гимнастики. Упражнения, способствующие укреплению отдельных групп мышц, делятся на три типа: для мышц плечевого пояса, для мышц ног и мышц туловища. Техника выполнения любого упражнения контролируется преподавателем.

1. Упражнения для мышц плечевого пояса
2. Упражнения для мышц ног
3. Упражнения для мышц туловища
3. Подвижные игры (игры с бегом, прыжками, лазанием, с метанием, ловлей, полоса препятствий).
4. Контрольные нормативы сдачи контрольных тестов по ОФП, СФП. (4 час)
5. *Итоговое занятие* проводится подведение итогов работы за год и составление тренировочного плана на лето. (1 ч)

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Учащиеся должны

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- правильно применять командные действия в играх
- следить за своей осанкой и подбирать упражнения

Формы и способы проверки результативности

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; -

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

Метапредметные результаты:

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета: в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинноследственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям; - готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- формировать способность работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

2.2. Условия реализации программы

Помещение: Для проведения занятий - спортзал или спортивная площадка, соответствующие гигиеническим нормам и требованиям площади на одного обучающегося.

Оборудование: баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, «шведские» стенки, маты, набивные мячи, скакалки, теннисные мячи.

Информационные ресурсы: интернет Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной, волейбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами, волейбольной сеткой, мишени для метания в цель.

2.3. Формы аттестации (контроля)

Вводный (предварительный) контроль - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме анкетирования детей.

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

Итоговый контроль диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие проводится после окончания каждого года обучения в форме обычного занятия, зачета, участие в соревнования различного уровня.

На протяжении всего учебного года в клубе проводятся контрольные тренировки и занятия. Они являются частью учебного процесса и служат для определения степени физического развития и уровня усвоения специальных навыков и знаний.

2.4. Оценочные материалы

Многочисленными будут использованы: методика диагностики личностного роста школьников (Капустин Н.П.), по результатам мониторинга будут исследованы результаты.

2.5 Методическое обеспечение

При реализации программы используются различные методы и приемы обучения. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог. Выбор методов обучения определяется также с учетом возможностей детей: возрастных и психофизических особенностей, возможностей материально-технической базы обучения. **Методы обучения используемые на занятиях:**

- словесные методы обучения: объяснение, беседы, диалог;
- метод практической работы: упражнения, тренировки;
- методы наблюдения: фото, видеосъемка.

Наглядные методы обучения: наглядные материалы (рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схем, чертежи), видеоматериалы, слайды, фотографии

Технологии, используемые при реализации программы:

Здоровьесберегающие технологии - это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников - взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии личностно-ориентированного обучения

В центре внимания личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Технология развивающего обучения является дополнением личностноориентированного обучения. Его цель - создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

Технология сотрудничества - это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии

В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,

- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- Сдача норм ГТО

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники баскетбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

2.6. Список литературы

Литература для педагога

1. Физическая культура 1 классы А.П. Матвеев Москва, Просвещение 2014
2. Твой олимпийский учебник: Учебник. Пособие для учреждений образования России. 15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тематика урока	Кол-во часов	Основные элементы содержания программы	Вид контроля, измерители	теория	практика	дата
1-2	ОФП	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях в группе ОФП. Игра «День и ночь» Ходьба на носках, прогнувшись, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук. Бег обычный, с изменением направления. ОРУ. Игра «День и ночь»	Текущий контроль	1	1	
3-4	Определение уровня физической подготовленности учащихся ОФП	2	Тестирование бега на 30м с высокого старта, прыжков в длину с места, наклон туловища вперед, метание в цель	Диагностическая таблица		2	
5-6-7	ОФП Легкая атлетика	3	Равномерный медленный бег Разновидности прыжков Игры Пятнашки Метко в цель	Текущий контроль		3	

8-910	ОФП Легкая атлетика	3	Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м Прыгающие воробушки	Текущий контроль		3	
11-12	ОФП Легкая атлетика	2	Челночный бег 3x5; 3x10м Игры на развитие ловкости Лисы и куры	Текущий контроль		2	

№ урока	Тематика урока	К о л в о ч а с о в	Основные элементы содержания программы	Вид контроля, измерители	теор ия	прак тика	дата
13-14-15	ОФП Легкая атлетика	3	Беседа о ЗОЖ. Упражнения с предметами на развитие координации движений Метко в цель Слушай сигнал	Текущий контроль		3	
16-17	ОФП гимнастика	2	Упражнения на развитие гибкости Группировка Перекаты в группировке Делай как я Упр. на осанку	Текущий контроль		2	
18-19-20	ОФП гимнастика	3	Висы и упоры Салки Упр. на осанку Развитие координации	Текущий контроль		3	
21-22	ОФП гимнастика	2	Лазанья и перелазанья По местам Упр. на осанку Развитие силы	Текущий контроль		2	
23-24-25	ОФП гимнастика	3	Упражнения на освоение навыков равновесия Зеркало Упр. на осанку	Этапный контроль		3	

			Развитие силы			
26-27-28	ОФП Легкая атлетика	3	Игры на развитие быстроты реакции Делай как я Повтори за мной Упр. на осанку	Текущий контроль		3
29-30-31	ОФП Легкая атлетика	3	Упражнения с набивными мячами Эстафеты с мячом День и ночь	Текущий контроль		3
32-33-34	ОФП Легкая атлетика	3	Упражнения с набивными мячами Волк во рву Зеркало Упр. на осанку	Текущий контроль		3

№ урока	Тематика урока	Кол-во часов	Основные элементы содержания программы	Вид контроля, измерители	теория	практика	дата
35-36-37	ОФП	3	Упражнения со скакалкой, гимнастическими палками. Салки в приседе Упр. на осанку	Текущий контроль		3	
38-39	ОФП	2	Упражнения с волейбольными мячами Салки	Текущий контроль		2	
40-41-42	ОФП	3	Упражнения с различными мячами Эстафеты с мячом Слушай сигнал	Текущий контроль		3	
43-44-45	ОФП	3	Силовые упражнения Упражнения с партнером Смена мест	Текущий контроль		3	

46-47-48	ОФП Спортивные игры	3	Техника безопасности при игре с мячом Ловля и передача мяча двумя руками от груди Мяч водящему Игры с мячом Играй мяч не теряй	Текущий контроль		3	
49-50-51	ОФП Спортивные игры	3	Беседа о здоровом питании Передача мяча двумя руками из-за головы Передача мяча двумя руками с отскоком от пола Школа мяча	Текущий контроль	1	2	
52-53-54	ОФП Спортивные игры	4	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении Мяч в корзину	Текущий контроль		6	
№ урока	Тематика урока	К о л в о ч а с о в	Основные элементы содержания программы	Вид контроля, измерители	теория	практика	дата
55-56	ОФП Подвижные игры	2	Игры на развитие скоростносиловых способностей Лисы и куры Игры на совершенствование метаний Метко в цель	Текущий контроль		2	
57-58-59	ОФП Подвижные игры	3	Игры на развитие координации движений Пятнашки Игры на совершенствование навыков прыжков Волк во рву	Текущий контроль		3	

60-61-62	ОФП Подвижные игры	3	Игры на закрепление навыков бега Пустое место Игры на развитие способности к ориентированию К своим флажкам	Оперативный контроль		3	
63-64	Определение уровня физической подготовленности учащихся ОФП	2	Тестирование бега на 30м с высокого старта, прыжков в длину с места, наклон туловища вперед, метание в цель			2	
65-66-67	ОФП Подвижные игры	3	Разновидности ходьбы и бега Бег с преодолением препятствий Космонавты Прыжки. Бросок набивного мяча Кто дальше			3	
68	ОФП Подвижные игры	1	Подведение итогов работы за год и составление тренировочного плана на лето Игры и эстафеты			1	
Всего теории и практики:						2	66