

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бокситогорская средняя общеобразовательная школа №3»

<i>Согласовано на заседании Методического Совета ОО. Протокол от 27.08.2024 № 1</i>	<i>Принята на заседании Педагогического совета. Протокол от 28.08.2024 №22</i>	<i>Утверждена Приказом от 30.08.2024 № 174</i>
---	--	--

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ОФП»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся, на который рассчитана данная программа - 11-14 лет

Разработчик программы:
Виноградова О.И.
учитель физической культуры

г. Бокситогорск
2024 год

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Дата	Наименование мероприятия	Результат
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

- Указа Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 года № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»;
- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 75, п. 4. 273-ФЗ);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (внеурочные разноуровневые программы)»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Темы и разделы программы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети 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 занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» - физкультурно-спортивная.

Дополнительная программа «Общая физическая подготовка» является **модифицированной программой**.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированные подходы.

Актуальность программы заключается в следующем: программа предусматривает развитие у обучающихся физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка).

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что на занятиях дети получают знания о возникновении и истории физической культуры, достижениях российских спортсменов, о гигиене, предупреждении травм, врачебном контроле самоконтроле, оказании первой помощи, о правилах соревнований, оборудовании и инвентаре. Занятия физической подготовкой вырабатывает такие волевые качества, как смелость, честность, чувство коллективизма, дисциплинированность, подготовка учащихся в процессе занятий к труду, защите Родины, к активной общественной деятельности.

Отличительная особенность прослеживается через содержание данной программы, где предусмотрено не только повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма, но и осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие.

Цель данной программы: достижение всестороннего развития личности в процессе овладения физической культурой.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Развивающие:

- развитие различных физических качеств (ловкости и гибкости, прыгучести, силы, быстроты, выносливости, координации);
- укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, терпение, дисциплинированность;
- воспитывать уверенность в своих силах;
- воспитывать умение общения друг с другом и быть толерантными;
- воспитывать смелость, честность, чувство коллективизма.
- пробуждать любознательность в области истории, теории и методике физической культуры.

Планируемые результаты освоения программы

Обучающие, развивающие и воспитательные задачи направлены на формирование универсальных учебных действий (УУД): личностных,

регулятивных, познавательных, коммуникативных. Соотношение этих групп УУД с группами планируемых результатов и задачами программы представлено в таблице ниже:

Универсальные учебные действия	Планируемые результаты	Задачи программы
<p>Личностные</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила культурного поведения в общественных местах, в транспорте; - правила безопасного перехода улиц, поведения у водоёма, при встрече с опасными животными; - правила экологически грамотного поведения в природе; - обеспечения безопасности своей жизни; 	<p>Личностные</p> <p>В процессе обучения у учащихся развиваются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - 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. 	<p>Воспитательные</p> <ul style="list-style-type: none"> - вырабатывать активную позицию, терпение, самостоятельность; - воспитывать коллективизм и толерантность; - воспитывать трудолюбие, терпение, дисциплинированность; - воспитывать уверенность в своих силах; - воспитывать смелость, честность; - пробуждать любознательность в области истории, теории и методике физической культуры.
<p>Регулятивные умения</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение осмысливать поставленную задачу и находить способы её решения; - умение отвечать на вопрос: чему нужно научиться для решения 	<p>Метапредметные</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Развивающие</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать коммуникативность, как одно из необходимых условий учебной деятельности; - развивать различные физические качества (ловкость и гибкость, прыгучесть, силу, быстроту, выносливость, координацию);

<p>поставленной задачи.</p> <p>Познавательные умения</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно находить способ действия, привлекая знания из различных областей; - умение запрашивать необходимую информацию у педагога; - умение устанавливать причинно-следственные связи; - навыки коллективного планирования; - навыки взаимопомощи в группе в решении общих задач; - умение находить и исправлять ошибки в работе других участников группы; - умение планировать деятельность, время. <p>Коммуникативные умения</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение вступать в диалог с педагогом, задавать вопросы и т.д.; - умение вести дискуссию; - умение отстаивать свою точку зрения; 	<p>сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; - 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; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.
--	---	---

- навыки устного опроса и т.д.	соревновательной деятельности.	
	<p style="text-align: center;">Предметные</p> <ul style="list-style-type: none"> - представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия 	<p style="text-align: center;">Обучающиеся научатся</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; - правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье; - элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); - упражнениям сохранения зрения.

	<p>разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	
--	--	--

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Возраст учащихся, на который рассчитана данная программа - 11-14 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение – 11 лет.

Наполняемость группы: не менее 15 человек;

Особенности состава обучающихся: неоднородный (смешанный), постоянный, с участием обучающихся с ОВЗ, детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Организационно - педагогические условия реализации программы

Срок реализации программы: 1 год

Объем программы: 36 часов

Количество учебных часов по программе: 36 часов

Форма обучения: очная

Форма проведения занятий: аудиторные

Форма организации деятельности: групповая

Формы аудиторных занятий:

- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: беседа, игра

- по дидактической цели: вводное занятие, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, комбинированные формы занятий.

Режим занятий:

- количество учебных часов за учебный год: 36 часов;
- количество занятий и учебных часов в неделю:
- 1 занятие по 1 часу;
- продолжительность занятия – 45 мин

Материально-техническое обеспечение

Данная программа реализуется на базе МБОУ «Бокситогорская средняя общеобразовательная школа №3».

Место проведения:

Спортивная площадка;
Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Секундомер;
Маты.

Планируемые результаты освоения программы

Обучающиеся должны знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;

- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;

- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры, перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Ожидаемые результаты

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;

- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;

- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;

- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость- атлетическая подготовка);

- представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учётом индивидуальных особенностей обучающихся;

- формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Количество часов уч. занятий		Форма занятия
			теория	практика	
1.	Легкая атлетика	3	0,5	2,5	
1.1	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств.	1	0,5	0,5	Беседа, игра
1.2	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	1	-	1	Игра
1.3	Беговые упр. Бег 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений: подтягивание.	1	-	1	Игра
2.	Волейбол	13	1	12	
2.1	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м.	1	0,5	0,5	Беседа, игра
2.2	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	-	1	Игра
2.3	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	-	1	Игра
2.4	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	2	-	2	Игра
2.5	Передача мяча, прием мяча	2	0,5	1,5	Игра

	снизу. Нижняя прямая подача.				
2.6	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	-	2	Игра
2.7	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	-	2	Игра
2.8	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	-	2	Игра
3.	Баскетбол	13	2	11	
3.1	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	0,5	0,5	Беседа, игра
3.2	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1	-	1	Игра
3.3	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1	-	1	Игра
3.4	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	2	0,5	1,5	Беседа, игра
3.5	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	2	0,5	1,5	Беседа, игра
3.6	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	2	-	2	Игра
3.7	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание	2	0,5	1,5	Беседа, игра

	мяча. Игра в мини-баскетбол.				
3.8	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	2	-	2	Игра
4.	Гимнастика с элементами акробатики	4	0,5	3,5	
4.1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1	0,5	0,5	Беседа, игра
4.2	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д). Подъем переворотом в упор толчком двумя (м), подъем переворотом на н/ж (д). Упражнения в равновесии (д), элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д).	1	-	1	Игра
4.3	Упражнения в равновесии (д), элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д). Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок, согнув ноги (м), ноги врозь (д).	1	-	1	Игра
4.4	Опорный прыжок, согнув ноги (м), ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	-	1	Игра
5.	Инструкторская и	3	1	2	

	судейская практика				
5.1	Инструкторская практика	1	0,5	0,5	Беседа, практическая работа
5.2	Судейство	1	0,5	0,5	Беседа, практическая работа
5.3	Подведение итогов	1	-	1	Практическая работа
	ИТОГО	36	5	31	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Лёгкая атлетика (3 часа). Физическая культура и основы здорового образа жизни. Медленный бег; кросс 300-500 м; бег на короткие дистанции до 60 м.

Волейбол (13 часов.) Командные виды спорта. Правила игры. Техника нападения. Действия без мяча и с мячом. Техника защиты. Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Баскетбол (13 часов). Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Гимнастика с элементами акробатики (4 часа). Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на скамейке; мальчики- подтягивание.

Инструкторская и судейская практика (3 часа). Правила соревнований по гимнастике, лёгкой атлетике, спортивным играм.

Судейство соревнований по баскетболу и волейболу.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова А.Ю. лучшие спортивные игры для детей и родителей, М., 2009 г.
2. Веденеев П.С. Игра - одно из средств воспитания детей, М., 2009 г.
3. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и школе, М., 2009 г.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).