

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 г.Оханска

<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР МБОУ СОШ №1 г. Оханск  Е.Ю.Казакова/ «19» августа 2024 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ СОШ №1 г. Оханск  /Н.Г.Соколова/ Приказ № 185 «08» августа 2024 г.</p> 
--	---

**Программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
ОФП
(общая физическая подготовка)**

Возраст детей 9-12 лет
Количество часов- 136
Преподаватель: Е.А.Фотина

Пояснительная записка

Данная программа «Общая физическая подготовка» разработана для реализации в основной школе и рассчитана на возраст 9 – 12 лет.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008);
- Приказом Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Дополнительная общеобразовательная программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (ФГОС НОО), основного общего образования (ФГОС ООО) основной образовательной программе школы (ООП НОО) и (ООП ООО) и составлена на основе авторской программы: Физическая культура. Рабочие программы.

Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2014.

Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение КУ (контрольных упражнений), участие в спортивных соревнованиях различного уровня и сдаче норм ГТО.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обоснование необходимости программы.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для школьника, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Цель и задачи Программы

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с целью формируются следующие задачи:

Образовательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные:

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа рассчитана на детей от 9 до 12 лет. Группы формируются разновозрастные и разно уровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе, без предварительного отбора по степени подготовленности.

Адресат программы.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9 летнего возраста, желающие заниматься общей физической подготовкой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра (медицинскую справку). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Форма организации образовательного процесса - очная

Сроки реализации программы.

Срок освоения дополнительной образовательной программы составляет 1 год.

Для реализации программы

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Обручи.

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, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

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

Место учебного предмета в учебном плане

Программа кружка «ОФП» рассчитана на 136 часов.

Организационно-методические рекомендации

Возраст детей: 9-12 лет

Занятия проводятся 2 раз в неделю - 4 часа.

Занятия в объединении позволяют:

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

Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы «ОФП».

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- *личностные результаты* — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, основной школы отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- *метапредметные результаты* — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- *предметные результаты* — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

- Проговаривать последовательность действий на уроке.

- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- *Слушать и понимать* речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков)[11, 10].

Оздоровительные результаты дополнительной общеобразовательной программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации дополнительной общеобразовательной программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Предметные результаты

В результате обучения, обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Предметные результаты должны отражать:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма,

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб,

определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы обще развивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Основные требования к уровню подготовленности обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе «ОФП» учащиеся должны

Характеризовать

значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

прикладное значение легкоатлетических упражнений;

правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;

названия разучиваемых упражнений;

технику выполнения упражнений, предусмотренных учебной программой;

типичные ошибки при выполнении упражнений;

упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;

игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Выпускник научится:

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;

технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);

контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям[8].

Формы контроля и оценочные материалы

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год.

Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

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.

Виды контроля:

тренировочные занятия;

беседы, учебные игры;

тестирование;

эстафета;

участие в соревнованиях, контрольных играх;

выполнение контрольных нормативов по ОФП[11 ,12].

Способы определения результативности реализации Программы

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.
11. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1.	Техника безопасности во время занятий ОФП. Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годовое, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.	2	
Лёгкая атлетика			
2.	Техника безопасности во время занятий л/а. Бег на короткие дистанции.	2	
3.	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	2	
4.	Ускорения; бег по повороту; финиш.	2	
5.	Бег на время на дистанции 30. 60м.	2	
6.	Бег на время на дистанции 100м.	2	
7.	Бег по пересечённой местности.	2	
Футбол			
8.	Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу с места, с хода.	2	
9.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	2	
10.	Финты. Выбивания.	2	
11.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	2	
12.	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	2	
13.	Соревнования. Тренировочная игра.	2	
Баскетбол			
14.	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки. Учебная игра.	2	
15.	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	2	
16.	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками.	2	
17.	Броски мяча в кольцо после	2	

	ведения.		
18.	Выбивание мяча при ведении и броске.	2	
19.	Борьба за мяч, отскочивший от щита.	2	
20.	Учебно-тренировочная игра.	2	
Подвижные игры с мячом			
21.	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте.	2	
22.	Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко.	2	
23.	Учебно-тренировочная игра.	2	
24.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	2	
Волейбол			
25.	Техника безопасности во время занятий волейболом. Приём мяча. Передача мяча.	2	
26.	Приём мяча. Передача мяча.	2	
27.	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.	2	
28.	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.	2	
29.	Нападающий удар. Блокирование мяча.	2	
30.	Нападающий удар. Блокирование мяча.	2	
31.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	2	
Баскетбол			
32.	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы.	2	
33.	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	2	
34.	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	2	
35.	Овладение мячом и противодействия. Индивидуальные	2	

	тактические действия в нападении и защите. Игра.		
36.	Групповые тактические действия в нападении и защите. Игра.	2	
37.	Командные тактические действия в нападении и защите. Игра.	2	
Подвижные игры с мячом			
38.	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Перестрелка с 1 мячом.	2	
39.	Перестрелка с 2 и 3 мячами.	2	
Гимнастика			
40.	Техника безопасности. Гимнастические снаряды.	2	
41.	Способы страховки. Строевые упражнения.	2	
42.	Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.	2	
43.	Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, , с партнером, на гимнастических снарядах.	2	
44.	Строевые, общеразвивающие упражнения с предметами	2	
45.	Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов	2	
46.	Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, на гимнастических снарядах.	2	
47.	Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, на гимнастических снарядах.	2	
48.	Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.	2	
49.	гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание.	2	
50.	Прыжок в упор, присев на козла;	2	

	соскок с поворотом налево (направо).		
51.	Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.	2	
52.		2	
Волейбол			
53.	Верхние и нижние передачи мяча 2-мя руками. Нападающий удар.	2	
54.	Передача мяча у сетки. Нападающий удар.	2	
55.	Блокирование мяча. Нападающий удар.	2	
56.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	2	
Лёгкая атлетика			
57.	Бег на короткие дистанции.	2	
58.	Бег на короткие дистанции	2	
59.	Бег по пересечённой местности.	2	
60.	Бег по пересечённой местности.	2	
61.	Бег по пересечённой местности.	2	
62.	С/и «Лапта». Бег на средние дистанции.	2	
63.	С/и «Лапта». Бег на средние дистанции.	2	
64.	Тестирование.	2	
Футбол			
65.	Удары по мячу. Тренировочная игра.	2	
66.	Удары по мячу. Тренировочная игра.	2	
67.	Игра вратаря. Игра.	2	
68.	План самостоятельных занятий на лето.	2	
	ВСЕГО	136	

Литература

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1974.
2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.

3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
4. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.