

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Березовская средняя общеобразовательная школа
Абанского района Красноярского края

«Рассмотрено»
На заседании МО
Протокол № 4 от
«28» 08 2024 г
Руководитель МО
Т.Ф. Тарасова


подпись

«Согласовано»
Заместитель директора по
ВР А.В. Пилипенко
«28» 08 2024 г



подпись



Дополнительная общеобразовательная программа

«ОФП»

Возраст детей: 7-11 лет.

Срок реализации: 1 год

_____Ващенко А.И._____

(Ф.И.О. составителя программы)

_____педагог дополнительного образования_____

(занимаемая должность)

с.Березовка
2024г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по ОФП для учащихся 7-11 лет составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Положение об организации предоставления дополнительного образования детей МКОУ Березовская СОШ;

Дополнительная общеобразовательная программа «ОФП» имеет **спортивно-оздоровительную направленность**.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. 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. Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Дополнительная общеобразовательная программа по ОФП рассчитана на 1 год.

Цель программы — формирование потребности в здоровом образе жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи:

- образовательные:** обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.), формировать знания об основах физкультурной деятельности
- развивающие:** развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)
- воспитательные:** формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни, воспитание морально-этических и волевых качеств.

Занятия в группе проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Программа «ОФП» рассчитана на 70 часов. Приём детей в объединение осуществляется на основании медицинского разрешения.

Результаты программы

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультурминуток, физкульт.пауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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 при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- 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.

2.Содержание курса

Тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре.	4
2	Легкая атлетика	10
3	Гимнастика.	10
4	Подвижные игры.	12
5	Спортивные игры.	30
	бадминтон	8
	баскетбол	10
	футбол	12
6	Контрольные испытания	4
	ИТОГО	70

1. Основы знаний о физической культуре.

О развитие физической культуры в современном обществе. 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. 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. 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.

2. Легкая атлетика.

Практика:

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. 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. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

3. 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.

4. Подвижные игры.

Практика:

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

5. Спортивные игры.

Бадминтон.

Хват ракетки. Поддача. Удары справа и слева. Плоские, укороченные и короткие удары. Правила игры.

Баскетбол.

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Футбол.

Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Календарно – тематическое планирование.

№	Дата		Название темы	Кол-во часов	Примечание
	план	факт			
			Основы знаний о физической культуре.	4	
1.	02.09		О развитие физической культуры в современном обществе	2	
2.	09.09		Техника безопасности при занятиях различными видами спорта	2	
Легкая атлетика					
3.	16.09		Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м.	2	
4.	23.09		Бег на короткие дистанции до 30-60м.	2	
5.	30.09		Бег на длинные дистанции.	2	
6.	07.10		Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.	2	
7.	14.10		Метание мяча	2	
8.	21,10		<i>Контрольные испытания.</i>	2	
Гимнастика.					
9.	11.11		Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	2	
10	18.11		Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.	2	
11	25.11		Силовые упражнения.	2	
12	02.12		Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	2	
13	09,12		Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке	2	
Подвижные игры.					
14	16.12		Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”,	2	

15	23.12		“Два мороза”, “Метко в цель”,	2	
16	13.01		“Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”	2	
17	20,01		“Вызов номеров”, “Охотники и утки”	2	
18	27.01		“Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты	2	
19	03.02		“Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, Перестрелка	2	
Спортивные игры.					
<i>Бадминтон</i>					
20	03,.02		Правила игры. Хват ракетки. Поддача. Уч. игра.	2	
21	10.02		Удары справа и слева. Уч. игра	2	
22	17,02		Плоские, укороченные и короткие удары. Уч. игра	2	
23	24.02		Соревнования по бадминтону.	2	
<i>Баскетбол.</i>					
24	03.03		Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег.	2	
25	10.03		Ловля мяча двумя руками.	2	
26	17,03		Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	2	
27	31.03		Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Учебная игра.	2	
28	07.04		Командные действия. Учебная игра.	2	
<i>Футбол.</i>					
29	14.04		Бег по прямой, изменяя скорость и направление.	2	
30	21,04		Удары по мячу ногой. Остановка мяча.	2	
31	28.04		Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема.	2	
32	05.05		Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча.	2	
33	12.05		Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад	2	
34	19.05		Отбор мяча. Перехват мяча.	2	
35	26.05		<i>Контрольные испытания</i>	2	
<i>Итого :</i>				70	

3.Формы контроля и оценочные материалы

Виды и формы контроля:

вид работы	I четв	II четв	IIIчетв	IVчетв	итого в год
<i>Контрольные</i>	2			2	4

<i>испытания</i>					
всего уроков	2			2	4

Требования к уровню подготовки учащихся

№	Тесты	Норматив
1	Бег 30 м, сек	4,9 - 5,2
2	Челночный бег 3x10 м, сек	8,7 - 9,1
3	Бег 60 м, сек	9,1 – 9,4
4	Прыжок в длину с места, см	150 - 170
5	Бег 1500 м, мин/сек	8,40 – 9,00
6	Наклон вперед из положения сидя, см	6
7	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	3

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь:
 спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр;
 гимнастические стенки, скамейки;
 гимнастические палки, скакалки, обручи;
 различные мячи;
 низкие и высокие баскетбольные кольца;
 навесные перекладины, параллельные брусья, напольное бревно;
 гимнастические маты;
 гимнастический конь, козёл;
 рулетка, свисток, секундомер.