

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Староустинская основная школа Воскресенского муниципального округа
Нижегородской области

Утверждено
Директор
_____ Гусев С.В.
приказ № 46
от «29» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»

Возраст обучающихся: 7–15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Хохлов Николай Петрович,
учитель
физической культуры

с. Староустье, 2024

1. Пояснительная записка

1.1 Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно- спортивную направленность.

1.2 Программа составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, М.Ю. Виленский).

1.3.Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

1.4 Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определённую логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

- учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащённости, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала та или иная система физических упражнений

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углублённое 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.

1.5. Инновационность программы

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

1.6. Адресат программы . Программа рассчитана на 6 часов в неделю, на обучение в течение одного года. Общий объём – 210 часов. Средний возраст учащихся 11-16 лет.

1.8 Форма обучения- очная

1.9 Особенности организации образовательного процесса Программа рассчитана на детей от 7 до 15 лет. Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе , без предварительного отбора по степени подготовленности.

Продолжительность реализации программы - 1 год.

Работа проводится систематически по программе

10. Режим занятий– Общий объём – 210 часов. продолжительность одного занятия 2 часа; в неделю - 3 занятия.

11. Уровень реализуемой программы- базовый

2.Цели и задачи программы

Цель: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

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.

Воспитательные:

– воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

– воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

– воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточн ой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Волейбол	34	5	29	Зачет
2	Баскетбол	18	4	14	Зачет
3	Легкая атлетика	20	4	16	Сдача контрольных нормативов
	Всего	72	13	59	

2. Календарный учебный график

Дата начала реализации программы: 02.09.2024

Продолжительность реализации программы: 36 учебных недель

Количество учебных дней (занятий): 36 (1 занятие в неделю)

Каникулы: 31.12.2024 – 09.01.2025

Нерабочие дни: 01.05.2023 – 10.05.2023

Дата окончания реализации программы: 31.05.2025

3.Рабочая программа

Планируемые результаты

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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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;
- 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.

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;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами.

Содержание программы «ОФП» (72 ч.)

«Волейбол» (34 ч.)

Гигиена. Предупреждение травм. Инструктаж по технике безопасности.

Гигиена одежды и обуви. Личная гигиена. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно - физкультурном диспансере. Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне. Игра в защите. Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Контрольные проверки и соревнования.

«Баскетбол» (18 ч.)

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

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. 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.

Контрольные проверки и соревнования.

Лёгкая атлетика (20 ч.)

Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.

Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60, 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов. Кросс 2000 - 5000 м.

Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма текущего контроля
		Теория	Практика	
«Волейбол» (17 занятий, 34 часа)				
1	Предупреждение травм. Инструктаж по технике безопасности.	2	0	
2	Волейбол. Правила игры.	2	0	
3	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	0	2	
4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	0	2	Выполнение упражнений
5	Техника приема и передач мяча:передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	0	2	Выполнение упражнений
6	Техника подачи мяча.	0	2	
7	Техника прямого нападающего удара.	0	2	
8	Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	0	2	Выполнение упражнений
9	Тактика игры. Игра в нападении в зоне. Игра в	1	1	

	защите.			
10-11	Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).	0	4	Выполнение игровых заданий
12	Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег.	0	2	
13	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке.	0	2	Выполнение упражнений
14	Эстафеты с мячом и без мяча.	0	2	Выполнение упражнений
15	Игровые упражнения с набивным мячом.	0	2	Выполнение игровых заданий
16-17	Промежуточная аттестация.	0	4	
«Баскетбол» (9 занятий, 18 часов)				
18	Баскетбол. Правила игры.	2	0	
19	Передвижения. Ведение мяча	0	2	Выполнение упражнений
20	Передача мяча. Броски мяча в корзину.	0	2	Выполнение упражнений
21	Перехват, выбивание, забивание мяча.	0	2	
22	Целесообразное использование технических приемов.	0	2	Выполнение игровых заданий
23-24	Тактика игры.	2	2	
25-26	Промежуточная аттестация.	0	4	
«Легкая атлетика» (10 занятий, 20 часов)				
27	Легкая атлетика. История развития вида спорта.	2	0	
28	Медленный бег.	0	2	
29	Бег на короткие дистанции.	0	2	Выполнение упражнений
30-31	Прыжки в длину с разбега.	1	3	Выполнение упражнений
32-33	Прыжки в высоту.	1	3	Выполнение упражнений
34-36	Промежуточная аттестация.	0	6	

4.Оценочные и методические материалы

Текущий контроль осуществляется в следующих формах: выполнение упражнений, игровых заданий, педагогическое наблюдение.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета по итогам участия в соревнованиях и выполнения контрольных нормативов.

Нормативы и критерии оценки физической подготовленности учащихся

		Возраст	Уровень		
			Низкий	Средний	Высокий
Силовые	Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	7-11	3	6-8	10
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	7	0-2	6-9	12,5
		8	0-2	5-8	11,5
		9	0-2	6-9	13
		10	0-2	7-10	14
Сила	Поднимание туловища(кол-во раз)	7-10	12	13	14
Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	7	11,7	11,3-10,6	10,2
		8	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	10,4	10,4-9,5	9,1