

Согласовано.

«1» 09 2022 г

Заместитель директора по УР

Н. Захарова Захарова Н.В.

Утверждено.

Приказ № 64/А от «1» 09 2022 г

Директор школы

О.П. Чикишева Чикишева О.П.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа "ОФП"**

**Физкультурно - спортивная направленность**

**Срок реализации программы 1 год**

**Возраст детей 9-16 лет**

составил:

педагог дополнительного образования  
Шамионова Анжелика Маратовна

с. Сорвижи

2022 г

# СОДЕРЖАНИЕ

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

- 1.1. Нормативно-правовая база для составления программы
- 1.2. Направленность образовательной программы
- 1.3. Актуальность дополнительной программы
- 1.4. Значимость программы
- 1.5. Цель и задачи образовательной программы
- 1.6. Формы обучения и особенности организации образовательного процесса
- 1.7. Сроки реализации, режим программы
- 1.8. Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса
- 1.9. Методическое обеспечение образовательной программы
- 1.10. Материально-техническая база для реализации программы

## **II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБУЧЕНИЯ**

- 2.1. Учебно-тематический план обучения
- 2.2. Содержание программы обучения
- 2.3. Календарно – учебный график
- 2.4. Ожидаемые результаты
- 2.5. Контрольно-переводные нормативы

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания обучающихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. В образовании существуют разные программы внеурочной деятельности, программы по различным видам спорта. Дети младшего школьного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Общая физическая подготовка». В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

### **1.1. Нормативно-правовая база для составления программы**

- Законом «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012
- Законом Кировской области от 14.10.2013 года №320-ЗО «Об образовании в Кировской области»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи» и 2021г
- Уставом МБОУ ДО ДТ пгт Арбаж
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196(с изменениями на 30 сентября 2020 года.
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 "О направлении методических рекомендаций..."
- Федеральной программой развития учреждений дополнительного образования до 2020 г.;
- порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008;
- Письмом Министерства образования «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» от 18 июня 2003 года №28-02-484/16

- Приложением к письму департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844.

### **1.2. Направленность образовательной программы**

Программа является ознакомительным уровнем и имеет – физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная общеобразовательная программа «ОФП» направлена на физкультурно-оздоровительное воспитание детей через занятие ОФП.

### **1.3. Актуальность дополнительной программы**

Данная образовательная программа обусловлена вниманием к свободному времяпровождению детьми. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело” находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать дополнительные занятия в секции ОФП. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

### **1.4. Значимость**

Программа соответствует региональным, социально-экономическим и социокультурным потребностям и проблемам.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность программы в том, что занятия ОФП доступны, не требуют больших материальных вложений и дополняют программу школьного курса.

#### **Отличительные особенности программы.**

Понятие «подготовка волейболистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение волейболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой.

### **1.5. Цель и задачи образовательной программы**

Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Ее новизна заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие познавательной активности детей с разной физической подготовкой. В группах секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление со всеми видами спорта, которые проводятся в школе. Возможность подбора пары для спортивных игр.

#### **Цели и задачи**

Цель: формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Основные задачи:

#### **1.образовательные**

-обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);

-формировать знания об основах физкультурной деятельности;

- формировать знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека.

#### **2.развивающие**

-развить физические качества (выносливость, быстрота, скорость)

### 3.воспитательные

-формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни

-воспитать морально-этические и волевые качества.

## **1.6. Формы обучения и особенности организации образовательного процесса**

### **Формы работы:**

Обучение проводится в форме групповой тренировки, игры. Во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:**

- Участие в сдаче нормативов ГТО

### **Формы итоговых занятий и способы проверки знаний.**

1.Тестирование по теоретическим вопросам.

2.Сдача нормативов

3.Участие в соревнованиях.

### **Итоговая аттестация.**

В процессе реализации программы отслеживаются три вида результатов:

- текущие (цель – выявление ошибок и успехов на занятиях);

- промежуточные - по итогам полугодия;

- итоговые - по итогам года.

## **1.7. Сроки реализации, режим программы**

**Программа объединения рассчитана на детей 9 - 16 лет.** В зависимости от контингента группы могут состоять только из мальчиков или только из девочек, или могут быть смешанными.

Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Дополнительная образовательная программа спортивного объединения «ОФП» рассчитана на 1 год учебно – тренировочных занятий 34 часа).

### **Режим и организация занятий.**

<b>Период обучения</b>	<b>Возраст, Лет</b>	<b>количество Занятий в неделю</b>	<b>Недельная нагрузка, часов</b>	<b>Количество недель</b>	<b>Количество часов в год</b>
1 год	9-16	1	1	34	34

### **1.8. Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса**

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

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Учащиеся научатся: Следовать при выполнении задания инструкциям учителя, понимать цель выполняемых действий, различать подвижные и спортивные игры.

Учащиеся получат возможность научиться: принимать решения связанные с игровыми действиями; Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Учащиеся будут готовы принимать участие в соревнованиях.

#### **Предметные результаты:**

1. Технически правильно осуществлять двигательные действия;
2. Подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической подготовленности;
3. Определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя;
4. Использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
5. Приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта.

### **1.9. Методическое обеспечение образовательной программы**

Литература для педагога.

- Белюсова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2008г.;
- Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2005г.;
- Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2000г.;
- Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1994г.;
- Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.;
- Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2000г.;
- Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2009г.;



Литература для детей.

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М., 2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М., 2001
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М., 1979
4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М., 2007
5. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б., 2010

**1.10. Материально-техническая база для реализации программы**

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал школы;
- **спортивный инвентарь:**
  - мячи баскетбольные,
  - футбольные,
  - волейбольные,
  - стенка гимнастическая,
  - скамейка гимнастическая,
  - ракетки для игры в бадминтон.

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБУЧЕНИЯ

### 2.1. Учебно-тематический план обучения

№	Раздел.Тема.	1 год обучения			
		теоретические	практические	всего	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие. Основы знаний о физической культуре и ее развитие.	1	-	1	Текущий контроль
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Строение организма.	1	-	1	Текущий контроль
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	-	1	Текущий контроль
4.	Гимнастика.		7	7	Текущий контроль
5.	Легкая атлетика.		7	7	Текущий контроль
6	Подвижные игры.		7	7	Текущий контроль
7	Спортивные игры.		8	8	Текущий контроль
8	Контрольные испытания и соревнования.	1	2	2	Промежуточный и итоговый контроль
Итого		3	27	34	

## 2.2. Содержание программы обучения

1. Вводное занятие.
2. Основы знаний (теория)
3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория)
4. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)
5. Гимнастика.
6. Легкая атлетика.
7. Подвижные игры.
8. Баскетбол.
9. Бадминтон.
10. Футбол.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### Содержание учебного плана

№	Тема занятий	Элементы содержания
1.	Вводное занятие.	Знакомство с программой, цели и задачи программы. Основные формы работы. Знакомство детей друг с другом. Правила техники безопасности на занятиях. Проведение инструктажей.
2.	Основы знаний (теория)	О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.  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.

		<p>Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.</p> <p>О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.</p>
3.	<b>Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория)</b>	<p>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.</p>
4.	<b>Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)</b>	<p>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.</p>
5.	<b>Гимнастика</b>	<p>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.</p> <p>Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.</p> <p>Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.</p> <p>Теория:</p> <p>Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.</p>

6.	<b>Легкая атлетика</b>	<p>Практика:</p> <p>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.</p> <p>Теория:</p> <p>Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.</p> <p>Прыжковая техника.</p> <p>Техника метания.</p>
7.	<b>Подвижные игры</b>	<p>Практика:</p> <p>“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”,</p> <p>“Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”,</p> <p>“Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.</p> <p>Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.</p> <p>Теория:</p> <p>Правила игры.</p>
8.	<b>Баскетбол</b>	<p>Практика:</p> <p>Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).</p> <p>Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.</p> <p>Броски мяча с места двумя руками от груди,</p>

		<p>двумя руками сверху.</p> <p>Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.</p> <p>Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.</p> <p>Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.</p> <p>Теория:</p> <p>Правила игры.</p> <p>Техника передвижения.</p> <p>Техника владения мячом.</p> <p>Техника защиты.</p> <p>Тактика нападения.</p>
<b>9.</b>	<b>Бадминтон</b>	<p>Теория:</p> <p>Хват ракетки. Подача.</p> <p>Удары справа и слева.</p> <p>Плоские, укороченные и короткие удары.</p> <p>Правила игры.</p> <p>Практика:</p> <p>Учебная игра.</p>
<b>10</b>	<b>Футбол</b>	<p>Практика:</p> <p>Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.</p> <p>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.</p> <p>Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой</p>

		<p>поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.</p> <p>Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.</p> <p>Теория:</p> <p>Техника передвижения.</p> <p>Виды обманных движений.</p> <p>Правила игры.</p>
--	--	--

### 2.3. Календарно-тематическое планирование

#### «ОФП» 9-16 лет

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Кол-во часов за год			
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII				
1	Введение.	x	1											x	x	x	1
2 3	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	x	5	3	4	5	3	3	4	2				x	x	x	29
4	Общая физическая подготовка (ОФП)	x	3	4	3	3	2	3	2	4				x	x	x	24
5	Контрольно-оценочные и переводные испытания	x								4				x	x	x	4

Образовательная деятельность длится 8 месяцев (с октября по май).

Каникулярный период длится 3 месяца (с июня по август)

### 2.4. Ожидаемые результаты

Дети должны знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.

**Дети должны уметь:**

1. Технически правильно осуществлять двигательные действия;
2. Подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической подготовленности;
3. Определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя;
4. Использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
5. Приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта.

## **2.5. Контрольно-переводные нормативы**

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **7-11** лет представлены в таблице

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8



2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0-6,5	5,5-6,0
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	-	10-10,5
4.	Прыжок в длину с места (см)	150-160	155-165
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с (количество раз)	15-20	15-25
6.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	30-35	35-45

**Примечание** - в таблице П.2.1 приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий - наоборот.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **12-13 лет** представлены в таблице

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8
2.	Бег 800 м	-	Без учета времени
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	10-10,5	9,5-10
4.	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-200
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	70-75	80-85
6.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	10-12	15-20
7.	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество)	12	18
8.	Разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	15-20	20-25

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **14-15 лет** представлены в таблице

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,3-4,6
2	Бег 1000 м (мин)	4,5 и менее	4,3 и менее

3	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,5-10	9-9,5
4	Бег 3000 м	-	Без учета времени
5	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-205
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	90-95	100-105
7	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	14-18	20-25
8	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	15-20	25-30
9	Отжимание от пола	20-25	30-35
10	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке	10-12	-
11	Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине	-	5-8

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **16-17 лет** представлены в таблице

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,3-4,5	4,1-4,3
2.	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,1-9,3	8,3-8,5
3.	Бег 3000 м (мин)	Без учета времени	15 и менее
4.	Прыжок в длину с места (см)	190-200	230-240
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	100-105	110-120
6.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	20-25	30-35
7.	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	25	30
8.	Отжимание от пола	25-30	35-40
9.	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке	15-25	-

10	Подтягивание хватом сверху из вися на перекладине	-	10
----	---	---	----