

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Центр детского творчества г. Данкова Липецкой области

УТВЕРЖДАЮ

Рассмотрено на педагогическом Совете

Протокол № 1 от 01.09.2023 года

Директор



Боровихина Н.Н.

Приказ № 138 от 01.09.2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ОФП»
(общая физическая подготовка)**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Потапов Иван Романович,
педагог дополнительного образования

г. Данков – 2023 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Общая характеристика программы.....	3
Планируемые результаты.....	5
Особенности реализации программы.....	7
Содержание программы.....	9
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....	14
Библиографический список.....	16

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» (общая физическая подготовка) призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности. В программе представлены доступные упражнения, способствующие овладению элементами техники игры и тактики спортивных игр, а также усвоению норм ГТО, развитию физических качеств и способностей обучающихся.

Общая характеристика программы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная, в соответствии с Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 сентября 2022 г., регистрационный № 70226).

Актуальность программы определяется ее востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности.

Программа, является актуальной в силу того, что современное общество малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить занятия спортом.

Новизна Программы опирается на понимание приоритетности работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей учащихся на основе их собственной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных способностей, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, что повышает самооценку учащегося, и его оценку в глазах сверстников и окружающих.

Основная цель программы укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи программы

1. выявление интересов, склонностей, способностей, возможностей, обучающихся к различным видам спортивной деятельности;

2. создание условий для индивидуального развития ребенка в спортивной сфере внеурочной деятельности;
3. пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
4. формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными видами спорта;
5. обучение технике и тактике спортивных игр;
6. развитие физических качеств и способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости);
7. формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
8. воспитание моральных и волевых качеств.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» (далее – Программа «ОФП») разработана на основе личного практического опыта педагога, возрастных особенностей обучающихся и в соответствии с нормативно-правовыми документами и требованиями, предъявляемыми к дополнительным общеразвивающим программам:

- Конституция РФ и законодательство РФ;
- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральный Закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 года № 304-ФЗ;
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждена распоряжением правительства РФ от 29.05.2015 года № 996-р;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28;

- Устав МБУ ДО Центра детского творчества и другие локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность учреждения;
- Календарный учебный график МБУ ДО Центр детского творчества г.Данкова на 2023-2024 учебный год;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МБУ ДО Центр детского творчества г. Данкова;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУ ДО Центр детского творчества г. Данкова.

Планируемые результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы «Физическая культура» обучающиеся должны **знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны **уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- 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 курса внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Программа «ОФП» предназначена для обучающихся 11-17 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часа в течение одного года.

Основной показатель реализации программы «ОФП» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности

занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях.

Особенности реализации программы.

Реализация данной программы в соответствии предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности.

Однонаправленные занятия

- ✓ Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия

- ✓ Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка;
- ✓ техническая и тактическая подготовка;
- ✓ техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

- ✓ Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия

- ✓ Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Способы проверки результатов.

- зачеты по теоретическим основам знаний (по разделам);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (сентябрь, декабрь, май);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (сентябрь, декабрь, май);
- участие в соревнованиях (сентябрь, май);
- сохранность контингента (сентябрь, декабрь, май);
- анализ уровня заболеваемости воспитанников (в течение года).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного курса.

Данный курс позволяет добиваться следующих результатов освоения программы дополнительного образования.

Личностным результатом изучения курса является формирование следующих умений и качеств:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в игровой спортивно – оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных игровых занятий;
- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметным результатом изучения курса является формирование УУД.

Регулятивные УУД:

- умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно, соотнесение результата своей деятельности с целью и оценка его, преодоление трудностей, сверяясь с целью и планом, поправляя себя при необходимости, если результат не достигнут;
- контроль, коррекция, оценка;
- аргументация своего мнения и позиции в коммуникации; учет разных мнений; использование критериев для обоснования своего суждения.

Познавательные УУД:

- ✓ извлечение информации;
- ✓ ориентирование в своей системе знаний;
- ✓ способность к саморазвитию, мотивация к познанию;
- ✓ личностная позиция, российская и гражданская идентичность;

- ✓ анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия;
- ✓ планирование;
- ✓ целеполагание;
- ✓ умение делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания, добывать новые знания из различных источников, анализировать, обобщать, классифицировать, сравнивать, выделять причины и следствия, преобразовывать информацию из одной формы в другую, выбирая наиболее удобную.

Коммуникативные УУД:

- ✓ донесение своей позиции до других, владея приёмами монологической и диалогической речи, понимание позиции других взглядов, интересов, умение договариваться с другими, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща;
- ✓ планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.

Содержание учебного курса.

Программа игровые виды спорта адресована учащимся 6,8,9,10 классов.

Цели данной программы представлены по четырем крупным блокам:

1) воспитать у обучающихся:

- нравственное и эмоционально-ценностное позитивное отношение к своему здоровью, к физкультурно-оздоровительной деятельности, к окружающему миру;
- стремление к самореализации, саморазвитию, взаимопониманию, общению, сотрудничеству, самоопределению;
- интерес к возможностям своего организма, к физической культуре и спорту;

2) развить у школьников:

- ✓ интерес и потребность учащихся в саморазвитии и самореализации посредством внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности;
- ✓ устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни;
- ✓ креативные способности поисково-исследовательской направленности в приобретении опыта индивидуальной и коллективной физкультурной деятельности;
- ✓ жизнеспособную личность с высоким уровнем адаптационных возможностей организма.

3) обучить учащихся:

- ✓ способам самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- ✓ правилам безопасности, сохранения и укрепления здоровья учащихся, при выполнении физических упражнений;
- ✓ методам наблюдения и контроля за своим физическим развитием, индивидуальной физической подготовленностью, режимом физической нагрузки.

4) оздоровить учащихся:

- ✓ совершенствование всех функций организма;
- ✓ укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата;
- ✓ повышение сопротивляемости организма человека к неблагоприятным влиянием внешней среде.

В основе модуля лежит идея о поэтапном развитии детей и теория построения движений (В. В. Давыдов, Н. А. Бернштейн).

Занятия могут проводиться в разновозрастных группах детей в спортивном зале и на открытом воздухе. Расписание занятий составляется с учетом пожеланий детей и родителей. Результаты решения поставленных задач определяются в игровой форме с использованием методов анкетирования и тестирования с привлечением школьного психолога.

№ п.п	Тема	всего	теор.	практ.
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время подвижных и спортивных игр.	1	1	-
2.	Профилактика травматизма.	1	1	-
3.	Техника удара по мячу. Техника ведения мяча. Техника остановки и отбора мяча.	6	1	5
4.	Подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств.	5	-	5
5.	ОФП (развитие физических качеств быстрота, скорость, ловкость, гибкость, сила).	10	-	10
6.	Спортивные игры. Баскетбол, волейбол. Инструктаж по техника безопасности.	3	-	3

7.	Специально тактическая подготовка. Тактические действия; Правила выполнения расчетов во время игры.	4	1	3
8.	Сдача нормативов.	4	-	4
Итого:		34	4	30

Содержание программы 1-го года обучения

1. Введение. Цели и задачи курса. Вводное занятие. Техника безопасности во время подвижных и спортивных игр.

Организация учебного процесса. Правила по технике безопасности. Подготовка учащегося к занятиям.

2. Профилактика травматизма.

Профилактика травматизма - одна из важнейших задач современного общества, которая должна быть достигнута, в первую очередь, соблюдением техники безопасности на занятиях физкультуры. Основными причинами травматизма являются организационные недостатки при проведении занятий. Это нарушения инструкций о проведении уроков физической культуры, соревнований, неправильное составление программы соревнований, нарушений их правил, неправильное размещение участников.

3. Техника удара по мячу. Техника ведения мяча. Техника остановки и отбора мяча.

Теория:

Техника удара по мячу

В нападающем ударе выделяют четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение. В разбеге делают от одного до трех шагов. Первый шаг относительно небольшой, и скорость движения в нем невелика. Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, скорость движения возрастает. На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Шаг по длине наибольший. Его выполняют скачком и определяют, как напрыгивающий.

Техника ведения мяча.

Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения. Туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его!).

Техника остановки и отбора мяча.

Остановки в баскетболе – один из основных компонентов техники игры в нападении. Баскетболисты используют остановку, чтобы освободиться от опеки, добиться более выгодной позиции для броска, передачи или дальнейшего передвижения с мячом.

Одним из самых часто используемых приёмов техники защиты является отбор мяча путём его выбивания. Различают две разновидности выбивания: из рук соперника и в момент владения мяча.

Практика:

Техника удара по мячу

Специалисты волейбола рекомендуют следующие упражнения для обучения нападающему удару: (в парах: удары по мячу в пол, стоя у стены: удары по мячу в пол, разбег со стопорящим шагом, имитация движения рук в нападающем ударе, имитация нападающего удара у сетки).

Техника владения мяча.

Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Ведение мяча правой, левой рукой на шагах (бегом) по прямой, вправо, влево, назад. Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ведение мяча с пассивным (активным) защитником.

4. Подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств.

Воронка

Задачи: формирование силы, силовой выносливости; развитие ловкости.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный (борцовский) зал, площадка.

Содержание: На полу вычерчиваются две окружности (одна в другой) диаметром 3 и 2 м.

Игроки команд, взявшись за руки, образуют круг.

По первому сигналу участники игры движутся вправо или влево по кругу.

По следующему сигналу все играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук.

Правила: Игрок, попавший за черту круга, выбывает из игры.

Игра продолжается до тех пор, пока участники могут образовывать круг нужного размера.

Побеждает команда, игроков которой больше осталось в круге.

5. ОФП (развитие физических качеств быстрота, скорость, ловкость, гибкость, сила).

Упражнения для развития быстроты:

- Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.
- Повторный быстрый бег на 10-15 м.
- Бег скрестными шагами левым и правым плечом вперед.
- Бег между набивными мячами-соревнование на быстроту.

Упражнения для развития ловкости

- Гимнастические вольные упражнения для развития сложной координации движений.
- Акробатические упражнения (прыжки, кувырки, перевороты, перекаты с простыми сочетаниями из этих элементов).
- Различные упражнения в лазании (лазание в висе, смешанном висе или упоре, перелезании и т. п.).

6. Спортивные игры. Баскетбол, волейбол. Инструктаж по техника безопасности.

Требования безопасности перед началом урока

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи неё.
3. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.
4. Коротко остричь ногти, снять все украшения: кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п.
5. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

Требования безопасности во время урока

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц, предметов, спортивного инвентаря.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы страховки и само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину.
5. При температуре воздуха +10⁰ одевать спортивный костюм.
6. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

7. Специально тактическая подготовка. Тактические действия; Правила выполнения расчетов во время игры.

Понятие технической и тактической подготовки в настоящее время баскетбол – один из самых популярных видов спорта. Регулярные занятия баскетболом совершенствуют координацию движений, тренируют органы дыхания и кровообращения, развивают мускулатуру, укрепляют нервную систему. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, метание.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности и целеустремленности. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

8. Сдача нормативов.

Для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре на период не более 50% одной четверти, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются следующие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Оборудование спортзала:

1. Спортивный зал
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая
4. Канат для лазания
5. Волейбольная сетка
6. Гимнастические маты
7. Мяч малый (теннисный)
8. Мяч волейбольный
9. Мяч баскетбольный
10. Мяч мини - футбольный
11. Скакалка гимнастическая
12. Палка гимнастическая
13. Фишки-стойки
14. Обручи.
15. Ракетки для настольного тенниса
16. Шарик теннисный
17. Мяч гандбольный
18. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

19. Ворота футбольные
20. Сетка для переноса мячей
21. Аптечка медицинская
22. Секундомер
23. Измерительная лента (рулетка)

Мультимедийное оборудование:

Компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

Библиографический список.

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ»
2. Внеурочная деятельность. Примерный план внеурочной деятельности в основной школе: пособие для учителей общеобразовательных организаций / П.В. Степанов, Д.В. Григорьев. – М.: Просвещение, 2014г.
3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
4. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
5. К здоровью через движение / авт.-сост. В.Ф.Феоктистова, Л.В. Плиева. – Волгоград: Учитель, 2011г.
6. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ».
7. Модулируем внеурочную деятельность обучающихся. Методические рекомендации: пособие для учителей общеобразовательных организаций / Ю.Ю. Баранова, А.В. Кисляков, М.И. Солодкова и др. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014г.
8. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия». 2008.
9. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, Е.П. Киселёва. – М.: Планета, 2013г (Учение с увлечением).

Цифровые ресурсы

1. <http://www.gto.ru> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.
2. <http://www.edu.ru> – Образовательный портал «Российской образование».
3. <https://eduinspector.ru/2017/11/14/vneurochnaya-deyatelnost-v-shkole-chno-obyazatelno-i-chno-po-vyboru/>
4. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71938994/>

