

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 2»**

Принято:
на заседании МО учителей
физической культуры и ОБЖ
Протокол № 1
от 30.08.2020 г.

Утверждено:

Приказ № 071/3 от 30.08.2020 г.
Директор МАОУ Гимназия № 2
И.Г. Штейнберг



**Дополнительная
общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной
направленности**

«ОФП»

Срок реализации 2020-2021 уч.г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования (спортивно-оздоровительного направления) «ОФП» (далее Программа) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа является модифицированной, имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для изучения раздела «ОФП». В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и методические разработки и рекомендации отечественных специалистов.

Реализация данной программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости. Это связано с тем, что в спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, формирование правильной осанки, что имеет большое значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы основного общего образования.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
- Типовой программы для внешкольных занятий «Спортивные кружки и секции» Москва, 2016 год.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены современные: культурологический, системно-деятельностный и личностно-ориентированный подходы, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные и игровые технологии.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные;
- эстафеты, праздники и соревнования;
- самостоятельная работа, наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (антропометрические показатели), домашние задания.

Программа по ОФП носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- выработка устойчивой мотивации к занятиям физической культуры и спорта;
- улучшение здоровья;
- содействие всестороннему развитию личности; формирование системы необходимых двигательных навыков;
- формирование личностных и ценностно-ориентационных качеств в области физкультурно-спортивной деятельности.

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих *задач*:

- укреплять здоровье обучающихся, содействовать нормальному физическому развитию;
- развивать жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать двигательные (кондиционных и координационных) способности;
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- оказывать помощь ребенку в определении направления двигательной деятельности;
- формировать устойчивый интерес к профессии тренера-преподавателя;
- способствовать становлению личности как субъекта собственных способностей;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

2. Общая характеристика курса

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- **Принцип оздоровительной направленности** обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.
- **Принцип воспитывающего обучения** подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.
- **Принцип сознательности и активности.** Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
- **Принцип доступности.** При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.
- **Принцип систематичности и последовательности.** В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.
- **Принцип прочности.** На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.
- **Принцип наглядности** заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения.
- **Принцип постепенного повышения требований.** В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Набор обучающихся в группу первого года обучения производится по заявлению родителей ребенка, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения, производится на основании выполнения нормативных требований по общей физической подготовленности.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП и СФП, соревнований, конкурсов, оздоровительных мероприятий, двухсторонних игр и контрольных испытаний.

3. Место курса в учебном плане

Данная программа направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Рассчитана на 102 учебных часа (34 учебных недели в год из расчета 3 час в неделю) В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

4. Результаты освоения курса

Предметные результаты:

Универсальные компетенции:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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 учётом требований её 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;
- оценивать красоту телосложения, осанки и обосновывать эстетические признаки в движениях;
- выполнять технически правильно двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой различной деятельности.
-

5. Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности

В предложенной программе выделяются разделы:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Двухсторонние игры.
5. Контрольные испытания.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о технике безопасности при занятиях спортом, принципах работы организма при выполнении физических упражнений, гигиене спортсмена. Соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы). Причины получения травм:- Недостатки в организации и

методике проведения соревнований или тренировок: Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена; Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований; Грубое нарушение правил контроля со стороны врача; Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок. Принцип работы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Соблюдение гигиены спортсменом: режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

В разделе «Общезначительной подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общезначительная подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Дыхательная и корректирующая гимнастика. Оздоровительная гимнастика: *Тория*. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга. *Практические занятия*. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника). Оздоровительный бег. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты: *Тория*. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. *Практические занятия*. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

В разделе «Специальной подготовки» представлен материал по основным видам спорта, способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Двухсторонние игры» *Тория*. Объяснение правил игры. *Практические занятия*. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

В разделе «Контрольные испытания» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
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 в баскетбол по правилам.

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

Подобная реализация программы соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

6. Тематическое планирование

Наименование разделов, тем	Количество часов				
	всего	группа			
		1-3	4-6	7-9	10-12
Основы знаний					
Вводное занятие. ТБ на занятиях. (Травматизм в спорте, причины. Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. Гигиена спортсмена).	16	4	4	4	4
Общая физическая подготовка (ОФП)					
Строевые упражнения.	32	8	8	8	8
Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	96	24	24	24	24
Дыхательная гимнастика.	16	4	4	4	4
Корригирующая гимнастика.	32	8	8	8	8
Оздоровительная гимнастика.	44	12	12	10	10
Оздоровительный бег.	В процессе занятия				
Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	В процессе занятия				
Специальная физическая подготовка (СФП)					
Основы видов спорта.	46	0	0	26	20
Подвижные игры.	40	20	20	0	0
Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	В процессе занятия				
Соревнования, конкурсы.	26	0	0	10	16
Двухсторонние игры	52	20	20	6	6
Контрольные испытания	8	2	2	2	2
Итого часов	170	102	102	102	102

7. Материально - техническое обеспечение

Место проведения:

- Спортивный зал, спортивная площадка.

Обеспеченность программы методическими видами продукции

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Образовательные программы по предмету	Д
1.2	Учебно-методические пособия и рекомендации	Д
1.3	Журнал «Физическая культура в школе»	Д
2. Печатные пособия		
2.1	Таблицы (в соответствии с программой обучения)	Д
2.2	Схемы (в соответствии с программой обучения)	Д
3. Технические средства обучения (ТСО)		
3.1	Музыкальный центр	Д
3.2	Мегафон	Д
4. Экранно-звуковые пособия		
4.1	Аудиозаписи	Д
5. Учебно-практическое оборудование		
5.1	Бревно гимнастическое	Д
5.2	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.3	Стенка гимнастическая	П
5.4	Скамейка гимнастическая жесткая 4 м, 2 м	П
5.5	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.6	Мячи: набивные 1 кг, мяч малый (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
5.7	Палка гимнастическая	К
5.8	Скакалка детская	К
5.9	Обруч пластиковый детский	К
5.10	Мат гимнастический	П
5.11	Коврики гимнастические	Ф
5.12	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.13	Планка для прыжков в высоту	Д
5.14	Рулетка измерительная	Д
5.15	Мячи волейбольные	К
5.16	Мячи метбольные	Д
5.17	Сетка волейбольная	Д
5.18	Жилетки игровые с номерами	К
5.19	Аптечка	Д
6. Электронные ресурсы		
6.1	http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98674098 (видео уроки) http://assiduity.lgb.ru/teorema/voprosi-po-olimpiade-po-fizkulture-5-6-klass.html (олимпиадные задания)	

8. Список литературы

Для учителя

Обязательная литература

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с
3. Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012-239с.

Дополнительная литература

1. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
2. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
3. Программа курса. Физическая культура. 5-9 классы Андрюхина Т, Гурьев С 2013 г. 64 с.
4. Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.

Для ученика

Обязательная литература

1. Виленский М.Я, Физическая культура: 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение 2012-239с.

Дополнительная литература

1. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. (2013-№4- с. 58-63,№5- с.62)

2.Вайнер Э. Дневник здоровья школьника. (ИД «Первое сентября.» Здоровье детей. -2009 -№17 –с. 3- 8)

3. Вайнер Э. Валеологические основы двигательной системы и ее значение для школьника. (2010-№4 с. 50-57)