

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МБОУ «Кадниковская школа»
Вожегодского муниципального округа
Вологодской области

Рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол от 30.08.2024г. №1	Утверждено приказом директора от 30.08.2024г. № 92
--	---



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«ОФП»

Количество часов — 2 часа в неделю (68 часа в год)
Разработчик программы Поспелов Николай Васильевич, учитель физической культуры
Возраст учащихся 10-16 лет

П.Кадниковский, 2024

Введение

Программа дополнительного образования общей физической подготовки рассчитана на детей от 10 до 16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Общими задачами являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы.

Образовательный процесс рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети с 10 до 16 лет. В группе занимаются и мальчики, и девочки. Количественный состав 10-20 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят два раза в неделю, всего-68 ч.

Набор в группы ведётся по желанию детей. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

В процессе ОФП дети совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническом развитии.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжной подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма

занимающихся , воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Условия выполнения программы:

- Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе.
- В школе имеется методический материал с описанием основных видов упражнений.
- Желательно наличие небольшого роста результатов.

Организационно-педагогические условия

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей среднего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Ожидаемые результаты.

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Должны знать :

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Всего	Теоретические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1
2.	Ознакомление с правилами соревнований.	3	1
3.	Техника безопасности во время занятий ОФП	2	1
4.	Лёгкая атлетика	20	-
5.	Лыжный спорт	18	-
6.	Спортивные игры	24	-
7.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.	
8.	ИТОГО	68	3

Занятия проводятся с нагрузкой 2 часа в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами спорта, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с правилами соревнований, вопросами теории.

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ:

Вводное занятие. План работы. Правила поведения и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. 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

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Результатом образовательного процесса обучения является:

- желание заниматься тем или иным видом спорта.
- стремление овладеть основами техники одним из видов спорта.
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка.

Организационно-методические условия реализации программы.

Для успешной реализации программы «ОФП» необходимо:

- Наличие кабинета дополнительного образования, спортивного зала и открытой спортивной площадки для занятий спортивной подготовкой.
- Наличие наглядных пособий, учебных фильмов, мультимедийной установки, плакаты, иллюстрации и инструкций по технике безопасности.
- Наличие спортивного инвентаря и спортивного оборудования

Тематическое планирование

Дата	№ п/п	Тема занятий
		Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годовое, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.
	1	Вводное занятие.
	2-3	Ознакомление с правилами соревнований.
	4	Техника безопасности во время занятий ОФП
Лёгкая атлетика		
	5-6	Бег на короткие дистанции. Тесты для определения уровня физической подготовленности.
	7-8.	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.
	9-10	Ускорения; бег по повороту; финиш.
	11-12.	Бег на время на дистанции 30. 60м.
	13-14.	Бег на время на дистанции 100м.
Футбол		
	15-16.	Ведение и обводка. Отбор мяча. Футбол
	17-19.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Футбол
Баскетбол		
	20-21	Перемещения, остановки, стойка баскетболиста в защите и нападении
	22-23.	Бросок в кольцо. Учебно - тренировочная игра.
Волейбол		
	24-25	Приём мяча. Передача мяча.
	26-27	Подача мяча. Волейбол
	28-29.	Нападающий удар. Блокирование мяча. подача. Игра волейбол
Баскетбол		
	30-31.	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо
	32.	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.
Лыжная подготовка		
	33-34.	Классические лыжные ходы.
	35-36.	Классические лыжные ходы. Развитие выносливости.
	37-38.	Коньковые лыжные ходы.
	39-41.	Коньковые лыжные ходы. Развитие скоростных качеств.

	42-43	Подъёмы и спуски с горы. Торможения на лыжах
	44-45.	Подъёмы и спуски с горы. Торможения на лыжах
	46-48.	Повороты на лыжах. Подвижные игры и эстафеты на лыжах
	49-50.	Дистанция до 3км.
	51-52.	Дистанция до 5км.
Баскетбол		
	53-54.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Баскетбол
	55-56.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Баскетбол
	57-58.	Групповые тактические действия в нападении и защите. Баскетбол
Лёгкая атлетика		
	59-60.	Бег на короткие дистанции.
	61-62.	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.
	63-64.	Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости. Игры
	65-66.	Спортивная игра «Футбол». Бег на средние дистанции.
	67-68.	Тестирование. План самостоятельных занятий на лето.

Оценочные материалы

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, педагог реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Зачет по итогам года в виде четырехборья:

- Прыжки в длину;
- Метание мяча;
- Челночный бег;
- Бег на 100м.

Методические материалы

Список литературы

1. Программа общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов». В.И.Лях, А.А. Зданевич.

«Просвещение» 2004г.

2. Программы для общеобразовательных учреждений». Физическая культура 1-11 классы». А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. «Дрофа» 2004г.
3. «Физическая культура» 10-11, 8-9, 5-7,1-4 классы. В.И.Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др. «Просвещение» 1997г.
4. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова «Урок физкультуры в современной школе» «Советский спорт» 2002 г.
5. А.П. Паршиков, И.П. Космина, Ю.П. Пузырь « Спорт в школе» Советский спорт 2003 г.
6. П.А.Чумаков «Спортивные и подвижные игры» Ф и С 1970 г.
7. А.Д. Брейкин «Футбол в коллективах физкультуры» Ф и С 1979 г.
8. И.А.Гуревич. «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки». Высшая школа 1980 г.
9. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. « Силовая подготовка детей школьного возраста» «Издательство НЦ ЭНАС» 2003г.
10. Е.Р.Яхонтов, З.А.Генкин « Баскетбол» «Физкультура и спорт» 1974г

ОПИСАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ОФП»

Программа дополнительного образования общей физической подготовки рассчитана на детей от 10 до 16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

IX. Календарный учебный график

День недели	Месяц	Сентябрь					Октябрь				
Понедельник			4	11	18	25	2	9	18	23	30
Вторник			5	12	19	26	3	10	17	24	31
Среда			6	13	20	27	4	11	18	25	
Четверг			7	14	21	28	5	12	19	26	
Пятница		1	8	15	22	29	6	13	20	27	
Суббота		2	9	16	23	30	7	14	21	28	

Воскресенье	3	10	17	24	1	8	15	22	29	
-------------	---	----	----	----	---	---	----	----	----	--

День недели	Месяц	Ноябрь					Декабрь				
Понедельник			6	13	20	27		4	11	18	25
Вторник			7	14	21	28		5	12	19	26
Среда		1	8	15	22	29		6	13	20	27
Четверг		2	9	16	23	30		7	14	21	28
Пятница		3	10	17	24		1	8	15	22	29
Суббота		4	11	18	25		2	9	16	23	30
Воскресенье		5	12	19	26		3	10	17	24	31

День недели	Месяц	Январь					Февраль				
Понедельник		1	8	15	22	29		5	12	19	26
Вторник		2	9	16	23	30		6	13	20	27
Среда		3	10	17	24	31		7	14	21	28
Четверг		4	11	18	25		1	8	15	22	29
Пятница		5	12	19	26		2	9	16	23	
Суббота		6	13	20	27		3	10	17	24	
Воскресенье		7	14	21	28		4	11	18	25	

День недели	Месяц	Март					Апрель				
Понедельник			5	11	18	25	1	8	15	22	29
Вторник			6	12	19	26	2	9	16	23	30
Среда			6	13	20	27	3	10	17	24	
Четверг			7	14	21	28	4	11	18	25	
Пятница	1		8	15	22	29	5	12	19	26	

Суббота	2	9	16	23	30	6	13	20	27	
Воскресенье	3	10	17	24	31	7	14	21	28	

День недели	Месяц	Май					Июнь				
Понедельник			6	13	20	27		3	10	17	24
Вторник			7	14	21	28		4	11	18	25
Среда		1	8	15	22	29		5	12	19	26
Четверг		2	9	16	23	30		6	13	20	27
Пятница		3	10	17	24	31		7	14	21	28
Суббота		4	11	18	25		1	8	15	22	29
Воскресенье		5	12	19	26		2	9	16	23	30

День недели	Месяц	Июль					Август				
Понедельник		1	8	15	22	29		5	12	19	26
Вторник		2	9	16	23	30		6	13	20	27
Среда		3	10	17	24	31		7	14	21	28
Четверг		4	11	18	25		1	8	15	22	29
Пятница		5	12	19	26		2	9	16	23	30
Суббота		6	13	20	27		3	10	17	24	31
Воскресенье		7	14	21	28		4	11	18	25	

	- дни занятий
	- выходные дни
	- праздничные дни
	- каникулы