

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 24»

Рассмотрено
на МО классных
руководителей
Протокол № 1 от 29.08.19г
Руководитель МО
Егорова Егорова М.А.

Согласовано
Зам. директора по ВР
Мухортикова О.И.
« 30 » 08 2019г.

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 24»
Нехца Е.Н.
Приказ № 212 от 30.08.19г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно - спортивной направленности
«ОФП»

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

*Автор – составитель: Сариев Ю.А.,
учитель физической культуры*

ПАСПОРТ
Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно - спортивной направленности
«ОФП»

№	Наименование	Описание
	Образовательное учреждение	МБОУ г. Кургана «СОШ №24»
	Название программы	«ОФП»
	Направленность	физкультурно - спортивная
	Возраст учащихся	7-18 лет
	Срок реализации:	1 год
	Автор-разработчик, ФИО, должность	Сариев Ю.А., учитель физической культуры
	Объем программы	34 часа
	Режим занятий	1 раз в неделю по 1 часу
	Формы занятий	Тренировочные занятия
	Мероприятия, выявляющие результативность обучающихся	Сдача контрольных нормативов, соревнования
	Вид программы	Модифицированная
	Уровень освоения программы	Ознакомительный
	Цель программы	Формирование у учащихся представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие гармоничному физическому развитию
	Срок реализации программы	2019 - 2020 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая Программа физкультурно - спортивной направленности «ОФП» составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов 5-ое издание под редакцией В.И. Ляха (доктора педагогических наук), Москва, «Просвещение», 2008 год.

ДО программа «ОФП» необходима для совершенствования приобретенных навыков и умений, полученных на уроках физкультуры. Основное внимание уделяется тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей, а также их сочетаний.

Нормативно-правовой базой для составления программы послужили следующие документы:

- Федеральный Закон №273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
 - Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Приказы Минобрнауки России от 06.10.2009 г. №373, от 17.12.2010 г. №1897, от 17.05.2012 №413, об утверждении ФГОС начального общего, основного общего и среднего общего образования
 - Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 24»
 - Образовательной программы МБОУ г Кургана «СОШ №24»
 - Учебный план МБОУ г Кургана «СОШ №24» на 2019-2020 учебный год.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы:

В данной программе закрепляются и совершенствуются соответствующие двигательные навыки (техники и тактики); продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В процессе усвоения учащимися материала программы углубляются знания:

- Знания о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, значении занятий физкультурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства;
- Расширяются представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

Цель: Формирование у учащихся представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие гармоничному физическому развитию.

Задачи:

1. Развивать интерес ко всем видам спорта.
2. Привить потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Углубленная подготовка к соревнованиям.
4. Оказание практической помощи в проведении спортивных праздников и соревнований.
5. Воспитание нравственных и волевых качеств личности.
6. Высокий уровень физической подготовленности учащихся.
7. Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Большое значение придается овладению учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, содействовать формированию адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов самосовершенствования.

Срок реализации: срок реализации дополнительной образовательной программы:
1 год.

Режим и форма занятий: Тренировочные занятия (ОФП) — **еженедельно**, 1 раз в неделю по 1 часу

Ожидаемые результаты.

1) Обучающая цель:

По окончании курса программы ребенок должен знать:

- Правила поведения и техники безопасности во время тренировочных занятий в спортивном зале, на спортивной площадке.
- Основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха.
- Влияние занятий физическими упражнениями / спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, зимними видами спорта и плаванием! на системы дыхания, кровообращения, Ц.НС, и др.
- Основные компоненты физической культуры личности.
- Развитие волевых и нравственных качеств.
- Основные приемы самоконтроля.
- Здоровый образ жизни - одна из основных ценностных ориентаций.
- Правила самостоятельной тренировки двигательных способностей.
- Дневник самоконтроля.
- Правила и назначения спортивных соревнований.

2) Воспитывающая цель:

По окончании курса ребенок должен знать:

- Правила поведения на занятиях по физкультуре
- Соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену
- Помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физподготовку.
- Проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

3) Оздоровительная цель:

Ребенок должен уметь:

- Самостоятельно выполнять упражнения для развития быстроты, выносливости, силы и гибкости;
- Соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- Осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта;
- Использовать различные виды физических упражнений с целью

самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни.

4) Развивающая цель:

По окончании курса ребенок должен уметь:

- **Легкая атлетика.** С максимальной скоростью пробегать 60м, 100м из положения низкого старта. В равномерном темпе бегать до 20 минут. Прыгать в высоту с 9-15м разбега одним из спортивных способов (согнув ноги, перешагивание, волна, перекидной). Преодолевать рекомендованную в программе полосу препятствий. В метаниях на дальность, на меткость - метать различные по массе и форме снаряды (граната, малые мячи, дротик) с места и с полного разбега.
- **В гимнастических** и акробатических упражнениях выполнять комбинацию из 5 элементов на брусьях и перекладине: выполнять опорный прыжок через козла и коня способом ноги врозь.
- **В лыжной подготовке** демонстрировать и применять во время прохождения тренировочных дистанций, технику одновременных и попеременных лыжных ходов; проходить на время (на результат) дистанции от 5 до 15 км в зависимости от возраста занимающихся. Участвовать в соревнованиях.
- **В спортивных играх** - демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения, основные технико-тактические действия одной из спортивных игр;
- Показывать результаты в участии в различных мероприятиях и соревнованиях школьных, районных, а также проведения в школе дней здоровья и спортивных праздников.

В МБОУ школы 24 проводятся соревнования:

Кросс нации, Лыжня России, лыжная эстафета 4*1 км с 1 по 11 класс, эстафета вокруг школы, военно-спортивная игра «Зарница», полоса препятствий, зимние и летние экскурсии, командные эстафеты, Дни здоровья.

Тематическое планирование

	Тема занятий	Теория	Прак-тика
I	Теоретические сведения	1	
2.	Подвижные и Спортивные игры		27
3.	Легкая атлетика		3
4.	Гимнастика		3
	ИТОГО 34 часа.		

Календарно-тематическое планирование

№	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов
1		Теоретические сведения	1
2		Спортивные игры по упрощённым правилам (футбол)	1
3		Подвижная игра «Перестрелка», спортивная игра мини-футбол	1
4		Подвижная игра «Пятнашки», спортивная игра	1

		мини-волейбол	
5		Товарищеская встреча по, волейболу. Подвижные игры с элементами футбола.	1
6		Подвижные игры. Круговая тренировка	1
7		Основные приёмы игры (футбол, баскетбол)	1
8		Двусторонняя игра	1
9		Мини – баскетбол	1
10		Игра в мини-баскетбол (стритбол)	1
11		Комбинации из освоенных элементов баскетбола	1
12		Спортивные игры	1
13		Пионербол, баскетбол	1
14		Подвижные игры	1
15		Гандбол. Правила игры	1
16		Комбинации из освоенных элементов волейбола	1
17		Игра «Лapта волейболиста»	1
18		Эстафеты	1
		2 полугодие	
19		Игры с элементами баскетбола. Эстафеты	1
20		Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо.	1
21		Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	1
22		Игра «Мяч среднему», эстафеты	1
23		Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	1
24		Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	1
25		Игра в мини-баскетбол. Броски в цель (мишень, кольцо)	1
26		Игра «Мяч соседу», ОРУ.	1
27		Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1
28		Игра «Гонка мячей по кругу». Броски в цель.	1
29		Игры «Обгони мяч» и «Перестрелка»	1
30		Ловля и передача мяча на месте в квадратах	1
31		Ведение мяча с изменением направления	1
32		Бросок мяча двумя руками от груди	1
33		Ведение мяча с изменением скорости	1
34		Игра «Играй, играй, мяч не теряй!»	1

Содержание (34 часа)

	Тема занятий	Теория	Практика	Содержание занятий
I	Теоретические сведения			
1.	Техника безопасности во время занятий в секции ОФП. Что такое ЗОЖ?	В процессе занятий 1		Инструктаж по т/б на занятиях в секции, беседа о здоровом образе жизни и о вредных привычках
2.	Подвижные и Спортивные игры		27	
1	ОРУ. Подвижные игры		10	Отработка паса, удара.

2	Спортивные игры по упрощённым правилам		10	Совершенствование бросков с места и в ведении
3	Подвижные игры, товарищеские встречи		3	Совершенствование подачи, приема мяча
4	Настольный теннис. Учебно - тренировочная игра		2	Отработка подачи, нападающего удара
5	Многоборье, школа безопасности		1	Закрепление и совершенствование комбинаций
6	Подвижные и народные игры		1	«Флажки», лапта, «вышибалы», «картошка»
3.	Легкая атлетика		3	
1	Кроссовая подготовка, специальные упражнения легкоатлета		1	Бег по пересеченной местности от 1 до 3 км. Бег с ускорением
2	Бег на 30-60-100 м Эстафетный бег		1	Бег на короткие дистанции на время. Эстафета 4x100
3	Кроссовая подготовка. Спец. упр. легкоатлета.		1	Бег — кросс по пересеченной местности 1 - 2 км. Ускорения
4.	Гимнастика		3	
1	Круговая тренировка. Упражнения в висах и опорах		1	Тренировка по станциям
2	ОРУ с предметами. Подвижные игры		1	Круговая тренировка
3	Круговая тренировка Гимнастические упражнения в висах		1	Тренировка по станциям Акробатическая комбинация
	ИТОГО 34 часа.			

Ресурсное обеспечение

Материально-техническое оснащение:

1. Лыжи, палки
2. Брусья, перекладина, «козел», скакалки, маты.
3. Переносные ворота.
4. Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные).
5. Эстафетные палочки.
6. Теннисный стол
7. Компьютер.

Дидактико-методическое оснащение.

1. Наглядные пособия.
2. Тактические схемы.
3. Видеозаписи.
4. Тестовые задания.

Методы обучения:

1. Фронтальный метод.
2. Посменный метод.
3. Поточный метод.

4. Групповой метод.
5. Метод групповой тренировки.
6. Индивидуальный метод.
7. Метод дополнительных упражнений.

Методические приемы.

1. Демонстрация упражнения преподавателем.
2. Подводящие упражнения.
3. Дополнительные упражнения.
4. Подвижные игры.
5. Игровые упражнения.
6. Эстафеты.
7. Прием дублирования.

Оценочные средства

Формы подведения итогов.

1. Сдача контрольных нормативов.
2. Соревнования.

Методическое обеспечение программы.

Используемая литература:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов 5-ое издание Москва «Просвещение», 2008г. В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич
2. ФГОС Рабочие программы В.И. Лях Физическая культура Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы пособие для учителей ОУ 2-е издание Москва «Просвещение» 2012г.
3. Физическая культура 11 класс ответы на экзаменационные билеты Профильный уровень Волгоград Издательство «Учитель». Автор-составитель М.И. Васильева Издание 2009 г