

*муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №15*

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №15

_____ Л.Г.Дмитриева

***Дополнительная общеобразовательная программа
ОФП***

Направленность: физкультурно-спортивное

Срок реализации: 2 года

Автор – составитель: Чумаченко Екатерина Михайловна

Г.Канск, 2023

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с:

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (зарегистрирован в Минюсте от 3.03.2011 №19993);
- календарным графиком МБОУ СОШ №15 г Канска;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях; А.А.Зданевич - М; Просвещение; 2011г.

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции 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.

Направленность данной программы – Физкультурно – спортивная .

Занятие в секции ОФП направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков , повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи :

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физической культуры и спортивной деятельности;

- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

Возраст детей : в реализации данной программы участвуют дети 10-12 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 10-15 человек.

Срок реализации данной программы – 1 год. Программа рассчитана на 35 учебных часов в год.

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Занимающиеся должны:

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

Результативность занятия учащихся в секции определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д.).
3. Оценки качества(учебные и контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях, сдача нормативов Г Т О.

Календарно-тематическое планирование

№ занят ий	Содержание занятий	Часы	Дата
1.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу. Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	1	
2.	ЗОЖ - закаливание, его значение. Удар по мячу на точность. Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча - обводка стоек.	1	
3.	Режим дня, его значение. Жонглирование мячом. Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.	1	
4.	ЗОЖ - виды закаливания. Удар мяча головой. Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	1	
5.	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	1	
6.	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении. Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии.	1	
7.	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	1	
8.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии. Техника передвижения.	1	

	Техника владения с мячом. Игра 2x2 на одно кольцо.		
9.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	1	
10.	Техника владения мячом (ловля мяча на уровне груди двумя руками). Бросок с двух шагов.	1	
11.	Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы), бросок после передачи мяча.. Игра 2x2.	1	
12.	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника защиты (техника передвижений). Ведение – передачи в тройках. Игра 3x3.	1	
13.	ПТБ при занятиях на лыжах. Подбор инвентаря.	1	
14.	Гигиена лыжника. Двухшажный переменный ход.	1	
15.	Характеристика лыжного инвентаря, двухшажный переменный ход без палок.	1	
16.	Лыжные мази. Двухшажный переменный ход с палками, спуск с высокой стойки.	1	
17.	Подготовка пластиковых лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем (полуелочкой).	1	
18.	Одновременный одношажный ход. Подъем лесенкой.	1	
19.	Растирание мази. Двухшажный ход. Спуск в низкой стойке	1	

20	Внесение коррективов. Двухшажный одновременный ход.	1	
21.	Охлаждение лыж. Двухшажный переменный ход.	1	
22.	Игры на снегу.	1	
23.	Лыжные гонки на 3-5 км	1	
24.	Правила соревнований. Лыжные эстафеты.	1	
25.	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков – передача мяча – выход. Ведение мяча с заданием.	1	
26.	Упрощенные правила игры. Ведение мяча в парах. Игра 3х3 баскетбол	1	
27.	Тактика защиты (индивидуальные действия - выбор места по отношению к нападающему с мячом). Броски мяча из-под кольца.	1	
28.	Взаимодействие трех игроков (треугольник). Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка). Игра 3х3 без ведения.	1	
29.	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка).	1	
30.	Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка). Взаимодействие трех игроков	1	

	(треугольник).	
31.	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка).	1
32.	Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1
33.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты. Взаимодействие 3-х игроков (треугольник).	1 1 1