

Администрация муниципального образования «Выборгский район» Ленинградской области
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рощинская средняя общеобразовательная школа»

<p><u>СОГЛАСОВАНО:</u> директор МБОУ «Победовская СОШ» _____ Штокалова Е.С.</p>	<p><u>УТВЕРЖДАЮ:</u> Директор МБОУ «Рощинская СОШ» _____ А.К.Григорьев Приказ № _____ от _____ 2016г. <u>ПРИНЯТА:</u> на педагогическом совете: Протокол № _____ от _____ 2016г</p>
--	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП»

Срок реализации программы: 1 год обучения

Возраст детей: 7-11 лет

Составитель:

педагог дополнительного образования
Штокалов Кирилл Анатольевич

пос. Рощино
2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа создана в 2016 г. в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.
- Письмо «О соблюдении законодательства РФ в сфере образования при реализации дополнительных общеразвивающих программ» №19-1932/14-0-0 Комитета общего и профессионального образования администрации ЛО по состоянию на 09 сентября 2014г.
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. №1008
- Устав учреждения Сан ПиН 2.4.4.3.172-14 (пр.3)

При определении содержания дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.75 273 ФЗ)

Актуальность программы - в ее востребованности в период общего невысокого показателя физической активности населения страны в целом, особенно среди подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность раскрывается в мощном воспитательном потенциале общего коллективного дела, которым является каждая тренировка, каждое участие в веселых стартах и подвижных играх.

Цель программы: формирование физической культуры ребенка посредством спортивной игры и мотивации к занятиям спортом.

Задачи:

1. *Обучающие:*

- Сформировать систему знаний, умений и навыков по общей физической подготовке
- Заложить базу знаний по здоровому образу жизни
- Расширить кругозор в области знаний по физической культуре

2. *Развивающие:*

- Укрепить здоровье и закалить организм ребенка
- Развить физические качества: быстроту, силу, ловкость, подвижность, выносливость
- Развить пространственное видение, скорость реакций, координацию движений, эмоционально-волевую сферу ребенка

3. *Воспитательные:*

- Развивать гигиенические навыки и умения
- Воспитать чувство коллективизма и личной ответственности за общее дело
- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.

Отличительная особенность дополнительной общеразвивающей программы «ОФП» в ее направленности не только на формирование профессиональных качеств будущих спортсменов, но и, в основном, на общее физическое развитие ребенка, его здоровье и активную жизненную позицию в обществе, быту и спорте.

Программа рассчитана на детей в **возрасте 7-11лет**

Срок реализации данной программы - 1 год

Форма обучения – очная

Формы проведения занятий – аудиторные

Формой организации образовательной деятельности является занятие, проводимое коллективным и групповым способами, с учетом индивидуальных особенностей детей.

Основными формами занятия являются тренировка, игра, беседа, эстафета.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

По окончании 1 года обучения дети должны

Знать:

- историю возникновения и развития спорта;
- правила техники безопасности на занятиях;
- правила личной гигиены;
- основные правила оказания первой медицинской помощи;
- основные правила подвижных игр
- комплексы ОФП и СФП.

Уметь:

- выполнять комплексы ОФП и СФП согласно нормативам;
- взаимодействовать с игроками своего коллектива;
- проводить и судить игры;

Научиться:

- быть доброжелательными в общении, выдержанными, справедливыми, уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам;
- объективно оценивать результаты спортивной деятельности, достойно принимать победу и поражение;
- нести ответственность не только за себя, но и за весь коллектив в целом, ценить дружеские отношения;
- принимать основные положения здорового образа жизни как должное.

Ожидаемые результаты по окончанию образовательного периода:

предметные:

- уметь индивидуально выполнять комплекс утренней зарядки,
- знать правила игры, некоторые правила судейства,
- уметь индивидуально выполнять комплекс ОФП и СФП,
- сдать контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке согласно возрасту.

метапредметные:

- знать и соблюдать правила личной гигиены,
- знать и соблюдать основные положения здорового образа жизни;

личностные:

- научиться совместной коллективной деятельности на тренировке и в жизни,
- уважительно относиться к товарищам в коллективе и соперникам, объективно оценивать свои и их поступки и поведение,
- достойно принимать радость победы и горечь поражения.

Формы проведения промежуточной аттестации:

демонстрировать:

физические способности	физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	бег 30 м, сек	5,6	5,8
скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	155 и более	150 и более
силовые	подтягивание - на высокой перекладине для мальчиков, кол-во раз - на низкой перекладине для девочек, кол-во раз	4 и выше	12 и выше
выносливость	6-минутный бег, м	1100 и более	900 и более
координационные	челночный бег 3х10 м	9,9	10,2
гибкость	наклон вперед из положения сидя, см	9 и более	11,5 и более

Основной формой подведения итогов работы за год являются соревнования и зачет по сдаче контрольных нормативов, результаты которых фиксируются в диагностической таблице.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре	1	1	-
2	Легкая атлетика	63	1	62
3	Подвижные и спортивные игры	45	1	44
4	Лыжная подготовка	25	1	24
5	Гимнастика с основами акробатики	10	1	9
	ВСЕГО:	144	5	139

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 час

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека;
- правила предупреждения травматизма;
- история развития физической культуры и первых соревнований;
- физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств;
- характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия.

Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений.

2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 63 часа:

В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

3. ПОДВИЖНЫЕ и СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 45 часов:

Народная игра - естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движения, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Оздоровительное значения подвижных игр

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирования правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела, игры.

Группировка подвижных игр

- с элементами общеразвивающих упражнений
- с бегом на ловкость
- с бегом на скорость
- с прыжками на месте и с места
- с прыжками в высоту
- с прыжками длину с разбега
- с метанием на дальность
- с лазанием и перелазанием
- игры подготовительные волейболу
- игры подготовительные баскетболу
- игры на местности

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота» и др.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо» и др.

Волейбол: стойка волейболиста, перемещение по площадке, подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола.

4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 25 часов:

Данный раздел программы позволяет развить навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, освоить повороты на месте переступанием, спуск в высокой стойке, подготовить детей к занятиям активным отдыхом в зимний период.

5. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ 10 часов:

В программный материал 1-2 класса входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелазании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения, знакомство с гимнастическими снарядами.

Строевых упражнения, упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию, группировки, перекаты, кувырок в перед и назад, равновесия.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ОФП

К концу первого года обучения ученик научится:

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

получить возможность научиться:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультурминуток и «подвижных перемен».

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. Серия «Стандарты второго поколения». Часть 2. – М.: Просвещение, 2010.
2. Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам: Метод. пособие для студ. фак. физ.культуры по дисциплине "Лыжная подготовка". - Вологда: Русь. - 2009. - 165 с.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Изд-во Академия, 2000. - 368 с.;
4. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 336 с.;
5. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. М.: ВЛАДОС, 2006.;
6. Жилкин А. И. Легкая атлетика. М.: «Академия», 2003;
7. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учебное пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общей редакцией М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Выш. шк., 1986. - 312 с.;
8. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь: Из-во СГУ. - 2001. - 224 с.
9. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия". -2000. - 480 с

ПРИНЯТ: на педагогическом совете Протокол № _____ от « _____ » _____ 2016г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «Рощинская СОШ» _____ А.К.Григорьев пр. № _____ от _____ 2016г.
---	--

**Календарный учебный график
Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП»**

МЕСЯЦ	НЕДЕЛЯ	ТЕМА	КОЛ-ВО ЧАСОВ
СЕНТЯБРЬ	1	Вводное занятие Техника безопасности на занятиях. Основы знаний о физической культуре.	2
	1	Прыжки на скакалке на месте и с передвижением вперед и в сторону.	2
	2	Метание мяча в цель из различных исходных положений.	2
	2	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	2
	3	Эстафетный бег по кругу	2
	3	Встречная эстафета	2
	4	Кросс 500-1000м.	2
	4	Бег на короткие дистанции 30 м, 60 м	2
ОКТАБРЬ	1	Бег на длинные дистанции 1000 м	2
	1	Прыжки в длину с места	2
	2	Кроссовая подготовка (чередование ходьбы и бега 50м через 50 м)	2
	2	Разновидности ходьбы	2
	3	Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100м)	2
	3	Бег на короткие дистанции 100 м	2
	4	Входной контроль прыжков в длину с места, см	2
	4	Разновидности бега. Кроссовая подготовка до 2000 м	2
Каникулы			
НОЯБРЬ	1	Ходьба на длинные дистанции	2
	1	Челночный бег	2
	2	Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100м)	2
	2	Медленный бег до 8 мин.	2
	3	Встречная эстафета	2
	3	Челночный бег 3x10м	2
	4	Эстафета по кругу	2
	4	Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100м)	2

ДЕКАБРЬ	1	Круговая тренировка: - сгибание, разгибание рук в упоре лежа - подъём туловища из положения лежа - прыжки на скакалке	2
	1	Акробатические упражнения - перекаты	2
	2	Акробатические упражнения - "мост",	2
	2	Акробатические упражнения - "берёзка"	2
	3	Акробатические упражнения - "лодочка".	2
	3	Прохождение полосы препятствий	2
	4	Кувырок вперед	2
	4	Кувырок назад.	2
ЯНВАРЬ	1	Правила ухода за лыжами. Лыжные мази. Передвижение на лыжах до 1 км.	2
	1	Как помочь друг другу при обморожениях. Передвижение на лыжах до 1,5 км	2
	2	Совершенствование попеременного двухшажного хода	2
	2	Эстафета на лыжах по кругу.	2
	3	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	2
	3	Правила соревнований. Совершенствование скользящего шага с палкой.	2
	4	Спуск с гор в средней стойке, подъём «ёлочкой».	2
	4	Соревнование по лыжным гонкам.	2
ФЕВРАЛЬ	1	Совершение спусков и подъёмов. Торможение «плугом».	2
	1	Передвижение на лыжах 1-1,5 км на время.	2
	2	Игры на снегу	2
	2	Эстафета по кругу 4x300 м	2
	3	Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1,5 км	2
	3	Спуск с горы в основной стойке. Подъем «елочкой»	2
	4	Спуски и подъемы (различными способами)	2
	4	Передвижение на лыжах до 2 км	2
МАРТ	1	Т.Б. во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в баскетбол.	2
	1	Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	2
	2	Основная стойка баскетболиста. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	2
	2	Передвижения с мячом вправо, влево, вперед, назад. Ведения мяча с заданием.	2

	3	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	2
	3	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	2
	4	Различные остановки (прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча)	2
	4	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	2
каникулы			
АПРЕЛЬ	1	Выполнение штрафного броска.	2
	1	Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением.	2
	2	Дружеская встреча по баскетболу между 4 и 5 классами.	2
	2	Футбол. Из истории развития. Удар по неподвижному мячу.	2
	3	Правила игры. Удар по мячу с подачи.	2
	3	Предупреждение травм. Удар по мячу на точность.	2
	4	Ведение мяча - обводка стоек.	2
	4	Жонглирование мячом.	2
МАЙ	1	Удар неподвижного мяча с 11 метров.	2
	1	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	2
	2	Соревнование по футболу среди 2-5классов (смешанные команды)	2
	2	Разновидности ходьбы.	2
	3	Челночный бег.	2
	3	Самоконтроль при физических занятиях. Бег на короткие дистанции (60 м).	2
	4	Бег на средние дистанции 500 м.	2
	4	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2
ИТОГО:			144

