

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1

Рассмотрена

на заседании Педагогического совета

Протокол № 11

от «30» августа 2022г.

«Утверждаю»

Директор МКОУ СОШ № 1

_____М.В. Жабина

Приказ № 53 от «01» сентября 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «ОФП»
(основы физической подготовки)**

Адресована учащимся от 11 до 17 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Автор-составитель: Бобков Владимир Владимирович,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии.

Педагоги поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Стратегия развития физической культуры и спорта, принятая Правительством Российской Федерации, определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости и пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре.

Нормативной основой программы дополнительного образования «ОФП» являются:

- Конституция Российской Федерации,
- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями),
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»,
- 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 Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»,
- Иные нормативно-правовые акты органов управления образованием различного уровня,
- Устав Образовательного учреждения

Направленность программы дополнительного образования «ОФП» - физкультурно-спортивная, **уровень освоения** программы – общекультурный.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на развитие и совершенствование различных физических качеств, что позволит учащимся качественно выполнять нормы ГТО. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода, поиск информации в интернете.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащиеся получают определенные физические качества, но этого недостаточно для успешной сдачи норм ГТО. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий развивается сила мышц, быстрота, выносливость, гибкость, координация.

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи:

Обучающие:

- освоить технику силовых, беговых и метательных упражнений;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Сроки реализации образовательной программы - 1 год (всего 36 часов).

Условия реализации программы

Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей. В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам: смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях; смена личностных интересов и запросов учащихся. Ведущей формой организации обучения является - групповая. Занятия проводятся по 1 академическому часу 1 раз в неделю.

Учебный план

№ п/п	Разделы	Количество часов	
		Всего	Практика
1.	Вводное занятие	1	1
2.	Легкоатлетические упражнения:	20	20
3.	Гимнастические упражнения	4	4
4.	Силовая подготовка	10	10
5.	Заключительное занятие	1	1
	Итого:	36	36

Содержание программы (36 ч)

Вводное занятие – 1 час

Знакомство с планом работы, правила техники безопасности, история развития ГТО, спорт и здоровье, соблюдение гигиены спортсменом, распорядок дня спортсмена, здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Теория (в процессе занятия)

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека;
- правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря;
- история развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств;
- характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости;
- физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Гимнастические упражнения – 4 час

Упражнения на гибкость и растяжку (шпагаты, полушпагаты, наклоны вперёд, назад)

Легкоатлетические упражнения – 20 часов

Старты (высокий, с опорой на одну руку, низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег спринтерский, кроссовый (30, 60, 100, 2000, 3000). Челночный бег.

Прыжки в длину с разбега и с места «согнув ноги», «прогнувшись». Метание малого мяча и гранаты на дальность с разбега.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнения, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.

Планируемые результаты реализации программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. В том числе:

Личностные результаты:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выразить свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Регулятивные:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.

Познавательные:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели

Учащиеся должны:

- научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
- уметь выполнять технические действия различных испытаний;
- развивать физические качества.

Способы проверки знаний и умений:

- участие в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Организационно – педагогические условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал и спортивная площадка с беговой дорожкой и прыжковой ямой. Спортивный инвентарь: мячи и гранаты для метания; набивные мячи; перекладины для подтягивания в висе - 3 шт.; гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося; гимнастические маты.

Методическое обеспечение программы

Формы и методы обучения

В основу программы легли определенные педагогические принципы.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний «открывается» перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не «преподносит» знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия. Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка.

Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные, наглядные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Признание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.
- Познавательные методы:
- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.
- Социальные методы:
- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

Список литературы

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ТЦ Сфера, 2018
2. Дракина И. К., С. Горбунова «Организация здоровьесберегающего образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях» - Омск, 2019
3. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2017.
4. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 2018.
5. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2017.
6. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» - Р-Д. Феникс, 2018

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных и каникулярных недель	Количество часов	Режим занятий
1 год	02.09.2022	26.05.2023	36	36	Пятница 15:05 – 15:50