

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Новоангарская средняя общеобразовательная школа**

ПРИНЯТА:
на заседании
Педагогического
совета, протокол
№ 10 от 31.08.2022 г.


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ НСОШ
Е. А. Ефимов
Приказ № 135 от 31.08.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОФП»
спортивно-оздоровительной направленности**

Возраст: 8-11 лет
Уровень: стартовый
Срок обучения : 2 года
Автор: Шубина Н.Н.

п. Новоангарск, 2022 г.

Пояснительная записка

1.1. Информационные материалы

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП» реализуется в рамках деятельности муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы и имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Программа разработана на основе Методического конструктора : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. — М. : Просвещение, 2014. — 223 с. — (Стандарты второго поколения), в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- СанПиН 2.4.4.3172–14, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №41 от 04.07.2014 г.
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Данная программа носит личностно-развивающий характер и предназначена для формирования знаний, умений, навыков обучающихся 1-4 классов . Занятия по данной программе позволяют развивать свои физические способности, способствуют развитию товарищества, порядочности и укреплению учебной дисциплины, совершенствует умение владеть своим телом, развивают наблюдательность, чувство коллективизма и исполнительность.

1.2 Направленность программы

Программа кружка «ОФП» спортивно-оздоровительной направленности, ориентирована на подготовку занимающихся к участию в районных соревнованиях по легкой атлетике, лыжной подготовки. У детей формируются личностные качества, знания, умения и навыки , что способствует личностному развитию ребенка, укреплению его физического здоровья, профессиональному самоопределению и адаптации к жизни в обществе. Секция «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

1.3 Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность общеразвивающей программы заключается в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении. В результате реализации 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 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.

1.4 Отличительные особенности программы

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентирована на приобщение каждого ребенка к здоровому образу жизни, применению полученных знаний, умений и навыков, полученных на занятиях в повседневной деятельности.

Новизна образовательной программы

Новизна программы заключается в комплексности планирования, обобщении передового опыта. Педагогическая целесообразность: спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

1.5 Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 8-11 лет,(1-4 класс) имеющих огромное желание к занятиям. Группы формируются одновозрастные с учётом физических, физиологических возможностей. Дети в группы проходят без специального отбора и подготовки. Единственное условие – медицинская справка о допуске занимающегося к занятиям спортом.

К занятием допускаются дети, имеющие разрешения врача. Вид группы – профильный, состав постоянный. На первоначальном этапе занимающиеся должны обладать простыми техническими приёмами и освоить арсенал двигательных навыков, улучшить свою общую физическую подготовку. Отслеживание и оценивания результатов осуществляется путем проведения специального тестирования, участие в соревнованиях.

Дети этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах. Данный период характеризуется повышенной восприимчивостью к воспитательным воздействиям, что обусловлено такими особенностями как доверчивость, высокая познавательная активность, ориентация на мнение взрослого.

Именно в этот период особенно интенсивно формируются моральные качества ребенка, волевые усилия, личностная рефлексия..

1.6 Срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения.38 недель

1.7 Форма обучения

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: аудиторные и внеаудиторные.

Форма организации занятий: индивидуальная, подгрупповая, групповая и коллективная.

1.8 Режим занятий

Занятия проводятся: 3 раза в неделю по 2 часа обучения. 38 недель при трехразовом занятии, где занятие длится 2 часа (1 час - по 45 минут, согласно нормам СанПин).

Итого 228 часов

1.9 Цель и задачи программы

Цель программы - создание условий для укрепления здоровья обучающихся, закаливания,

гармоничного физического развития.

Задачи программы:

Образовательные:

- интерес ко всем видам спорта.
- привить потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Развивающие:

- развивать координационные способности занимающихся;
- способствовать развитию общефизической подготовки;
- развивать память, логическое мышление.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества личности;
- воспитать потребность в укреплении своего здоровья;
- воспитывать сознательную дисциплину и культуру поведения;
- воспитывать ответственность за порученное дело;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма.
- формировать чувство взаимоуважения, взаимопонимания и взаимоподдержки, чувство коллективизма;
- формировать устойчиво-позитивного отношение к окружающему миру;
- воспитывать способность к лидерству, способность в критической ситуации взять на себя всю полноту ответственности за себя и всех членов коллектива.

Цель: Формирование у учащихся представлений о престижности высокого уровня здоровья

Содержание программы

| Наименование | Кол-во тем | Количество часов |
|-------------------|------------|------------------|
| 1 год | | |
| Легкая атлетика | 24 | 84 |
| Гимнастика | 20 | 56 |
| Лыжная подготовка | 20 | 40 |
| Подвижные игры | 12 | 48 |
| Итого | | 228 |
| 2 год | | |
| Легкая атлетика | 24 | 84 |
| Гимнастика | 20 | 56 |
| Лыжная подготовка | 20 | 40 |
| Подвижные игры | 12 | 48 |
| Итого | | 228 |

Материально-техническое оснащение

1. Лыжи, палки
2. Обручи, скакалки, маты.
4. Мячи
5. Эстафетные палочки.

Дидактико-методическое оснащение.

1. Наглядные пособия.
2. Тактические схемы.
3. Презентации на компьютере

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.

Формы подведения итогов.

1. Соревнования.
2. Контроль и самоконтроль

Ожидаемые результаты

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, 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. - 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.
- 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.

- **В лыжной подготовке** демонстрировать и применять во время прохождения

тренировочных дистанций, технику одновременных и попеременных лыжных ходов; проходить на время (на результат) дистанции. Участвовать в соревнованиях.

- **В подвижных играх** – знать правила подвижных игр, соблюдать их в процессе игр. Совершенствовать физические способности во время игр.

- **В гимнастике** - правильно выполнять гимнастические упражнения

В легкой атлетике- демонстрировать, выполнять, знать разновидности ходьбы и бега; метание мяча, разновидности прыжков, кроссовой подготовки.

Календарно-тематическое планирование

| № | Дата | Тема занятия |
|------------------------|----------------|--|
| Легкая атлетика | | |
| 1 | Сентябрь 2 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 2 | 6 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. |
| 3 | 7 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. |
| 4 | 9,13 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. |
| 5 | 14,16 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. |
| 6 | 20,21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. |
| 7 | 23,27 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м. |
| 8 | 28,30 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. |
| 9 | Октябрь 4,5 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. |
| 10 | 7,11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. |
| 11 | 12,14 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега. |
| 12 | 18,19 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. |
| 13 | 21,25 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 14 | 26,28 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. |
| Гимнастика | | |
| 1 | Ноябрь 1 | Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений и при участии в подвижных играх. Комплекс гимнастических упражнений с мячом., п.и. «Охотники и утки», «Лови мяч», «Лови-бросай», |
| 2 | 2,4 | Комплекс гимнастических упражнений с мячом., п.и. « Гуси-лебеди», «Караси-щука», «Кружева» |
| 3 | 8,9 | Комплекс гимнастических упражнений для шеи и плечевого пояса., п.и. «Дедушка-Рожок», «Попробуй поймай», «Кто быстрее» |

| | | |
|--------------------------|-----------------|--|
| 4 | 11,15 | Весёлая гимнастика, п.и. «Прихлопни комара», «Мяч в кругу», «День и ночь» |
| 5 | 16,18 | Весёлая гимнастика, п.и. «Пятнашки», «Лягушка», «Кто дальше» |
| 6 | 22,23 | Комплекс гимнастических упражнений для развития координационных способностей., п.и. «Змейка», «Не урони мяч», 7«Зайцы в огороде», «Зайцы в огороде» |
| 7 | 25,29 | Комплекс гимнастических упражнений для развития координационных способностей., п.и. «Охотники и зайцы», «Не попадись», «Горелки» |
| 8 | 30 | Комплекс гимнастических упражнений для развития координационных способностей., п.и. «Охотники и зайцы», «Не попадись», «Горелки» |
| 9 | ДЕКАБРЬ 2 | Комплекс гимнастических упражнений для укрепления мышечного корсета., п.и. «Гусеницы», «Рыбки», «Из обруча в обруч» |
| 10 | 6,7 | Комплекс гимнастических упражнений для укрепления мышечного корсета., п.и. «Дойди до середины», «Перетягивание каната», «Бычки» |
| 11 | 9,13 | Комплекс гимнастических упражнений для укрепления мышечного корсета., п.и. «Чей мяч дальше», «Посадка картофеля», «Пастух» |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | | |
| 1 | 14,16 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». |
| 2 | 20,21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета. |
| 3 | 23,27 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». |
| 4 | 28,30 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета. |
| 5 | ЯНВАРЬ 10,11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу». |
| 6 | 13,17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета. |
| 7 | 18,20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч». |
| 8 | 24,25 | Пионербол |
| 9 | 27,31 | Пионербол |
| 10 | ФЕВРАЛЬ 1,3 | Пионербол |
| 11 | 7,8 | Пионербол |
| 12 | 10,14 | Пионербол |
| Лыжная подготовка | | |
| 1 | 15 | Правила техники безопасности при лыжной подготовке. Переноска лыж. Надевание лыж. Ступающий шаг без палок. Ступающий шаг с палками |
| 2 | 17 | Переноска лыж. Надевание лыж. Ступающий шаг без палок. |

| | | |
|----|-------------|---|
| | | Ступающий шаг с палками |
| 3 | 21 | Скользкий шаг без палок. |
| 4 | 22 | Скользкий шаг с палками. Скользящий шаг с палками. |
| 5 | 24 | Попеременный 2-шажный ход без палок. Попеременный 2-шажный ход с палками. |
| 6 | 28 | Бесшажный ход. Одношажный ход. |
| 7 | МАРТ 1 | Повороты переступанием в движении. |
| 8 | 3 | Подъём «лесенкой». Спуск в основной стойке. Торможение « плугом» «упором». |
| 9 | 7 | Подъём «лесенкой». Спуск в высокой стойке. Торможение « плугом» и «упором». |
| 10 | 8 | Подъём «полуёлочкой». Подъём ёлочкой. |
| 11 | 10 | Спуск в низкой стойке. Приёмы подъёма и торможения. |
| 12 | 14 | Подготовка к соревнованиям |
| 13 | 15 | Индивидуальные соревнования |
| 14 | 17 | Командные соревнования. |
| 15 | 21 | Лыжные эстафеты. |
| 16 | 22 | Катание на лыжах. Отработка полученных навыков. |
| 17 | 24 | Катание на лыжах. Отработка полученных навыков. |
| 18 | 28 | Катание на лыжах. Отработка полученных навыков. |
| 19 | 29 | Катание на лыжах. Отработка полученных навыков. |
| 20 | 31 | Соревнования |
| | | Гимнастика |
| 1 | АПРЕЛЬ 4 | Общеукрепляющий комплекс гимнастических упражнений, п.и. «Удочка», «Журавли-журавушки», « Подними предмет» |
| 2 | 5 | Общеукрепляющий комплекс гимнастических упражнений, п.и. «Птички в гнёздышках», «Берег и река», «Где правая, где левая» |
| 3 | 7 | Комплекс гимнастических упражнений для нижней части туловища. П.и. « Горелки», «Невод», «Погоня» |
| 4 | 11 | Комплекс гимнастических упражнений для равновесия «Салки на одной ноге», «Салки парами», «Запрещённое движение» |
| 5 | 12 | Комплекс гимнастических упражнений для равновесия «Чехарда», «Стой», «Вышибалы» |
| 6 | 14 | Общеукрепляющий комплекс гимнастических упражнений. П.и. «Казаки-разбойники» |
| 7 | 18 | Общеукрепляющий комплекс гимнастических упражнений. П.и. « Лапта» |
| 8 | 19 | Спортивные эстафеты». Соревнования по командам. |
| 9 | 21 | Спортивный праздник. Соревнования. |
| | | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА |
| 1 | 25 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 2 | 26 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. |
| 3 | 28 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. |
| 4 | МАЙ 2,3 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. |

| | | |
|-----------------|--------|--|
| 5 | 5,9 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. |
| 6 | 10,12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. |
| 7 | 16,17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. |
| 8 | 19,23, | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега. |
| 9 | 24,26 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. |
| 10 | 30,31 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. |
| Итого 76 | | |

Занятия проводятся: 3 раза в неделю по 2 часа обучения. 38 недель при трехразовом занятии, где занятие длится 2 часа (1 час - по 45 минут, согласно нормам СанПин).
Итого 228 часов. 76 тем дано. Каждая тема