

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 5 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

ГБОУ школы № 5

Протокол №№ 9

От 28.05.2024

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № от 76/1 от 13.06.2024 г

Директор ГБОУ школы № 5

_____ Львовская Н.Н.

Дополнительная общеразвивающая программа

«ОФП с элементами подвижных игр»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 7 - 12 лет

Разработчик: Шубина Ирина Федоровна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами подвижных игр» направлена на общее развитие личности учащихся, средствами развития основных физических качеств и имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Основная цель образования – формирование разносторонне-развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся 7-12 лет, как мальчиков так и девочек, желающих улучшить свою физическую форму и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Актуальность программы. Программа позволит раскрыть потенциал учащихся, улучшить основные физические качества, приобрести необходимые знания по технике и тактике подвижных игр, знания по основам здорового образа жизни, а также способствовать участию в физкультурно-массовых мероприятиях различного уровня.

Уровень освоения - общекультурный.

Объем и срок освоения

Объем образовательной программы - 72 часа

Цель программы

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся. Способствовать развитию у учащихся интереса к физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить навыкам подвижных игр,
- ознакомить с историей развития игр,
- ознакомить с правилами подвижных игр,
- обучить основам личной гигиены и здорового образа жизни.

Развивающие:

- способствовать развитию памяти, вниманию и пространственной координации,
- способствовать развитию органов и систем организма и укреплению здоровья,
- способствовать развитию взаимодействия в команде,
- способствовать развитию основных физических качеств.

Воспитательные:

- воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу,
- воспитывать лидерские качества, инициативу, чувства товарищества и взаимопомощи,
- воспитывать навыки коллективной взаимопомощи и сотрудничества.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации: русский.

Формы обучения – очная.

Условия приема на обучение и формирования групп

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом особенностей реализации программы – не менее 15 человек. Дети могут начинать обучение в разном возрасте, в смешанных группах в связи с этим, группы формируются по результатам собеседования, поэтому имеется возможность формирования разновозрастных групп. Наличие медицинского допуска к занятиям по физической культуре обязателен.

Формы организации и проведения занятий.

Занятия проводятся в группах. Подготовка обучающихся к спортивно-массовым мероприятиям предусматривает индивидуальный подход к занятию. Форма занятия может быть в формате игры или соревнований.

Материально-техническое оснащение.

Спортивный зал. Звуко- и видео воспроизводящая аппаратура, видеокамера, фотоаппарат. Специальное спортивное оборудование для занятий общей физической подготовкой и технической подготовкой: скакалки, мячи, гимнастические коврики, скамейки, набивные мячи, обручи, мячи, гантели и т.д..

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

По окончании программы обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП с элементами подвижных игр» предполагается получение следующих результатов:

Предметные:

- освоят базовые умения и навыки подвижных игр
- ознакомятся с историей развития игр,
- ознакомятся с правилами подвижных игр,
- разовьют стремление к формированию культуры здоровья и соблюдению правил личной гигиены.

Метапредметные:

- разовьют память, внимание, воображение и пространственную координацию,
- разовьют способность к взаимодействию в команде,
- разовьют способность к развитию органов и систем организма и укреплению здоровья,
- разовьют основные физические качества – силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость.

Личностные:

- воспитают доброжелательное отношение друг к другу,
- воспитают лидерские качества, инициативу, чувства товарищества,
- воспитают навыки коллективной взаимопомощи и сотрудничества.

Учебный план 1 года обучения

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие	2	2	0	собеседование
2. Инструктаж по охране труда	2	2	0	беседа, опрос
3. История развития игр	4	2	2	беседа, творческая работа (реферат, доклад и т.д.), участие в конкурсах
4. Гигиена и самоконтроль	2	1	1	опрос
5. Общая физическая подготовка	26	4	16	наблюдение
6. Функциональная диагностика	4	1	3	тестирование
7. Техническая и тактическая подготовка	20	6	20	наблюдение
8. Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	10	2	8	участие в физкультурных и спортивных мероприятиях
9. Итоговое занятие	2	0	2	подведение итогов
Всего:	72	20	52	

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 76/1 от 13.06.2024 г
Директор ГБОУ школы № 5

_____ Львовская Н.Н.

Календарный учебный график на 2025 год
Реализация дополнительной общеразвивающей программы:
«ОФП с элементами подвижных игр»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель*	Количество учебных часов	Режим занятий
1 группа	13 января	29 декабря	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2 группа	15 января	24 декабря	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
3 группа	9 января	25 декабря	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
4 группа	10 января	26 декабря	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
5 группа	14 января	23 декабря	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

*2025 календарный год – с 9 января по 30 декабря,

(без учета летних каникул с 26 мая по 31 августа).

Содержание программы 1 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Запись учащихся в группу. Индивидуальные консультации с родителями. Родительские собрания.

2. Инструктаж по охране труда.

Теория. Инструктаж по охране труда и гигиене, правилам поведения в спортивном зале. Общий инструктаж по охране труда.

3. История развития игр.

Теория. История возникновения игр. Разновидности подвижных игр.

Практика. Подготовка материалов по заданным темам. Выступления на занятиях, на заседании школьного клуба, участие в конкурсах.

4. Гигиена и самоконтроль.

Теория. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Умение анализировать состояние своего здоровья и самочувствие.

Практика. Составление собственного режима дня. Следование санитарно-гигиеническим нормам на занятии.

5. Общая физическая подготовка.

Теория. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки в жизни человека.

Практика. Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, упражнения на скамейке, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы из различных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (пионербол, волейбол, баскетбол), настольный теннис. Развитие основных физических качеств – силу, быстроту, гибкость, ловкость, координацию. Подготовка к соревнованиям. Обучение технике и тактике игр.

6. Функциональная диагностика.

Теория. Правила проведения тестирования.

Практика. Контрольное тестирование проводится 2 раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Оценка – силовых качеств, гибкости, скорости, координационных способностей.

7. Техническая и тактическая подготовка.

Теория. Ознакомление с правилами подвижных игр, технические особенности в различных игровых комбинациях. Правила игры.

Практика. Освоение навыков в игровых видах спорта. Различные игровые комбинации в парах, тройках, командах.

8. Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия.

Теория. Правила проведения и участия в соревнованиях, спортивно-массовых и культурно-массовых событиях различного уровня.

Практика. Подготовка, проведение и участие в соревнованиях, спортивно-массовых и культурно-массовых событиях различного уровня- школьного, районного и городского. Участие в творческих проектах. Посещение профессиональных физкультурно-спортивных мероприятий.

9. Заключительное занятие.

Теория. Подготовка к проведению заключительного занятия. Самоанализ своей физической подготовки и спортивной формы.

Практика. Подведение итогов года. Итоговое тестирование по результатам освоения программы. Отмечаются успехи учащихся.

Календарно-тематический план 1 года обучения

№	ТЕМА	Часы	Период	Дата по факту
1	Вводное занятие; Инструктаж по охране труда	2	1 неделя	
2	Гигиена и самоконтроль; Подвижные игры	2	2 неделя	
3	ОФП – развитие ловкости и координации	2	3 неделя	
4	ОФП – развитие гибкости	2	4 неделя	
5	ОФП – развитие силовых качеств	2	5 неделя	
6	Функциональная диагностика	2	6 неделя	
7	История развития игр	2	7 неделя	
8	Технико-тактическая подготовка	2	8 неделя	
9	Соревнования, спортивно- массовые и культурные мероприятия	2	9 неделя	
10	Технико-тактическая подготовка	2	10 неделя	
11	ОФП – специальные беговые упражнения (легкая атлетика)	2	11 неделя	
12	Соревнования, спортивно- массовые и культурные мероприятия	2	12 неделя	
13	Технико-тактическая подготовка	2	13 неделя	
14	ОФП – скоростно-силовые упражнения	2	14 неделя	
15	Соревнования, спортивно- массовые и культурные мероприятия	2	15 неделя	
16	Технико-тактическая подготовка	2	16 неделя	
17	ОФП развитие силовых качеств	2	17 неделя	
18	Вводное занятие; Инструктаж по охране труда	2	18 неделя	
19	ОФП – скоростно-силовые упражнения	2	19 неделя	
20	Функциональная диагностика	2	20 неделя	
21	История развития игр	2	21 неделя	
22	ОФП - развитие координации, ловкости	2	22 неделя	

23	Технико-тактическая подготовка	2	23 неделя	
24	Соревнования, спортивно-массовые и культурные мероприятия	2	24 неделя	
25	ОФП - сложно-координационные упражнения	2	25 неделя	
26	ОФП – скоростно-силовые упражнения	2	26 неделя	
27	Технико-тактическая подготовка	2	27 неделя	
28	Технико-тактическая подготовка	2	28 неделя	
29	Технико-тактическая подготовка	2	29 неделя	
30	Соревнования, спортивно-массовые и культурные мероприятия	2	30 неделя	
31	Технико-тактическая подготовка	2	31 неделя	
32	ОФП - сложно-координационные упражнения	2	32 неделя	
33	Технико-тактическая подготовка	2	33 неделя	
34	ОФП – скоростно-силовые упражнения	2	34 неделя	
35	ОФП – специальные беговые упражнения (легкая атлетика)	2	35 неделя	
36	Итоговое занятие	2	36 неделя	
	Итого	72 часа	36 недель	

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной формой организации образовательного процесса является занятие. Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную. Продолжительность подготовительной части составляет – 10-15%, основной части – 75-80%, а заключительной – 5-10% от общего времени занятия. Основой программы являются принципы: **"от простого к сложному"**. **Общеразвивающие упражнения и разминка, как подготовительная часть занятий.** Разминка проводится на каждом занятии в виде комплекса гимнастических упражнений. Задача разминки – разогрев мышц тела и подготовка всех органов в основной части занятий. **Основная часть занятий** включает специальные комплексы упражнений ОФП с инвентарем или без него. Игровые комбинации, подвижные игры, эстафеты. **В заключительной части занятий** входит комплекс дыхательных, статических упражнений, для восстановления всех функций организма.

Методы обучения, используемые при реализации программы:

- словесные методы (собеседование, объяснение, беседа, диалог);
- метод наблюдения;
- наглядный метод;

Основные методические приемы:

- последовательность решения задач в каждом упражнении и в игровой ситуации;
- неоднократное повторение упражнения;
- объяснение значения и названия каждого упражнения;
- предупреждение и исправление ошибок по ходу выполнения упражнения;

Список литературы

Для педагогов:

1. Буянов В. М., Нестеренко Ю. А. Первая медицинская помощь: Учебник. – 7-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 2000.
2. Молодому коллеге. Н.Г. Озолин, М., ФиС, 1988г.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985..
4. Донской Д.Д. Теория строения действий //Теория и практика физической культуры. - М., 1991. - № 3. - С. 9-12.
5. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебн. пос. для ин-тов и техникумов физ. культ. - М.: ФиС, 1987.
6. Лукьяненко В.П. Точность движений: проблемные аспекты теории и их прикладное значение// Теория и практика физической культуры. 1991, № 4, с. 2-10.
7. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - (Воспитание и доп. образование детей).
8. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: ФиС, 1988.
9. Фомин Н.А., Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
10. Теоретическая подготовка юных спортсменов/под ред. Бутлина Ю.Ф./ М.: Физкультура и спорт, 1981.

Для учащихся:

1. Асташина М.П. Физическое воспитание детей 3-7 лет в традициях русской народной культуры: монография / М.П. Асташина. Омск: Изд-во СибГУФК. 2010-176 с.
2. Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы: учеб. Общеобразовательных организаций/ В.И.Лях – 5-е изд. –М.: Просвещение, 2010, 176 с.

Электронный образовательный ресурсы:

1. <https://www.rbc.ru/life/news/65ddd47b9a794730c893fe21>
2. https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igrv_dlya_detey
3. <https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej>
4. <https://vk.com/@zostrov-50-podvizhnyh-igr-dlya-detei-na-ulice-shpargalka-dlya-vzrosi>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

- *первичная диагностика* – в форме устного опроса;
- *текущий контроль* – в форме устного опроса, педагогического наблюдения и выполнения задания - в виде реферата, доклада, выступления;
- *итоговый контроль* (подведения итогов реализации программы) – в форме *тестирования* основных физических качеств: скорость - бег на 30 м, координацию - «челночный бег» 3х10м, гибкость - наклон вперед, стоя на тумбе 30-40см, сила - метание набивного мяча вперед. Использование специальных спортивных навыков - учитываются индивидуальные решения прикладных и комбинационных задач в игре

Информационная карта учащегося

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Реферат, доклад, рисунок	Гигиена, самоконтроль	Бег 30 м	Челночный бег 3х10м	Наклон вперед с тумбы	Метания набивного мяча	Специальные навыки в игровых ситуациях
1								
2								

Критерии оценки обучающихся

1. Тестирование физических качеств учащихся проводится 2 раза - в начале освоения Программы и на заключительном занятии. Для подведения итогов идет сравнение показателей.
2. Выполнение творческой работы - в виде реферата, доклада, выступления, рисунка.
3. Гигиена и самоконтроль оценивается на протяжении всего обучения и составление «Собственного режима дня».
4. Специальные спортивные навыки оцениваются на протяжении всего обучения, в проявлении индивидуальных решений в прикладных, комбинационных игровых ситуациях. Оцениваются в баллах: 5 – отлично, 4—хорошо, 3- удовлетворительно.