

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 № 76/1 от 13.06.2024 г.
Директор ГБОУ школы № 5
_____ Львовская Н.Н.

Дополнительная общеразвивающая программа

«ОФП с элементами спортивных игр»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 13 - 16 лет

Разработчик: Шубина Ирина Федоровна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами спортивных 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 13-16 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 спортивных игр, скоростно-силовым упражнениям, командно-игровым комбинациям,
- ознакомить с историей игр,
- ознакомить с правилами спортивных игр,
- обучить основам личной гигиены и здорового образа жизни.
-

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитать доброжелательное отношение детей друг к другу,
- воспитать лидерские качества, инициативу, чувства товарищества,
- воспитать навыки коллективного взаимодействия, 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. Занятия проводятся в спортивном зале. 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 спортивных игр» предполагается получение следующих результатов:

Предметные:

- освоят базовые умения и навыки спортивных игр, скоростно-силовые упражнения, командно-игровые комбинации,
- ознакомятся с историей развития игр,
- ознакомятся с правилами спортивных игр,
- разовьют стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил личной гигиены.

Метапредметные:

- разовьют память, внимание, воображение, 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, чувство 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	20	4	16	наблюдение
6. Функциональная диагностика	4	1	3	тестирование
7. Техническая и тактическая подготовка	26	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 № от № 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 спортивных игр»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель*	Количество учебных часов	Режим занятий
6 группа	14 января	23 декабря	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
7 группа	13 января	29 декабря	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
8 группа	15 января	24 декабря	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
9 группа	9 января	25 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 проводится 2 раза в год.

3. История развития игр.

Теория. История возникновения игр. Разновидности спортивных игр – пионербол, волейбол, баскетбол и др.

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

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 в различных вида спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (пионербол, волейбол, баскетбол), настольный теннис. 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. Изучение правил и регламента спортивных соревнований, подготовка к соревнованиям по различным видам спорта. Ознакомление с правилами спортивных игр, технические особенности в различных игровых комбинациях в игровых видах.

Практика. Освоение и закрепление основных технических и тактических навыков по отдельным игровым видам – пионербол, волейбол, баскетбол, настольный теннис. Различные игровые комбинации в парах, тройках, командах. Контрольные игры.

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	Технико-тактическая подготовка	2	11 неделя	
12	Соревнования, спортивно- массовые и культурные мероприятия	2	12 неделя	
13	Технико-тактическая подготовка	2	13 неделя	
14	Технико-тактическая подготовка	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	Технико-тактическая подготовка	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.

Электронный образовательный ресурсы:

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

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.