

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШИВЕРСКАЯ ШКОЛА»

663466, Красноярский край, Богучанский район, п. Шиверский, ул. Ленина,13

тел/факс (39162) 35-338, e-mail: shkola-shiverskij@yandex.ru

ОГРН 1022400592290, ИНН/КПП 2407009900/240701001

---

УТВЕРЖДАЮ

директор МКОУ «Шиверская школа»

\_\_\_\_\_ Д.С. Москальченко

Приказ № 178

«31» августа 2023г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«ОФП»

**Направленность:** спортивно-оздоровительная

**Составитель:**

Каледа Татьяна Алексеевна  
учитель физической культуры

п. Шиверский

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Основные характеристики программы:**

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной секции по ОФП «Азбука здоровья» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, (теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Направленность данной программы: физкультурно – спортивная.

Занятие в секции ОФП направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «подвижные игры», «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика».

**Актуальность образовательной программы** обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья, формирование гигиенических навыков, приемов закаливания, воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;

В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

### **Отличительные особенности данной образовательной программы:**

- Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.
- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.
- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитание таких качеств, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.

**Педагогическая целесообразность программы спортивной секции по ОФП «Азбука здоровья»**, заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с

целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств, обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Развитие личности, а также физических качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

**Цель программы:** укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в спортивной деятельности.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

*Развивающие:*

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;

*Воспитательные:*

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;

**Возраст детей:** в реализации данной программы участвуют дети 4-6 кл. Для начала занятий в спортивном кружке специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 10-15 человек.

**Формы организации занятий:**

- Групповые практические занятия;
- Групповые теоретические занятия;
- Самостоятельные тренировки по заданию учителя физической культуры
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;

- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

### **Способы и формы проверки результатов**

Результативность занятия учащихся в спортивном кружке определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом образования).
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание, челночный бег, поднимание туловища, прыжки на скакалках, и т.д.).
3. Оценки качества (учебные и контрольные нормативы ).

### **4. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ**

**Основы знаний:** Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Правила спортивных игр: Баскетбол, Волейбол, Футбол. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

**Баскетбол:** стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

**Футбол:** удары по неподвижному и катящему облегченному мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

**Волейбол:** стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.

**Легкая атлетика:** бег 60,100, 200, 400, 1000,1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

**Гимнастика:** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	дата	Элементы содержания	Кол-во час
1		Техника безопасности на занятиях в секции. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Общие развивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения (СБУ). Игра на внимание «Класс смирно».	1
2		Гигиенические требования к спортивной одежде. ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.	1
3		ОРУ на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м.	1
4		ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.	1
5		ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 м.	1
6		ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4x10 м. Прыжки в длину с места.	1
7		Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	1
8		Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Закрепление акробатических упражнений: перекаты боком, кувырок вперед. Кувырок назад, мост, стойка на лопатках.	1
9		ОРУ. Упражнения на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).	1
10		Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. ОРУ. Совершенствование подтягивания. Поднимание туловища из положения лежа (пресс). Подвижная игра «Третий лишний».	1
11		Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.	1
12		ОРУ на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи (дев.) «отжимание». Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке.	1
13		ОРУ в движении без предметов. Упражнения на растяжку и гибкость «полушпагат». Прыжки на скакалке.	1
14		ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии.	1

		Совершенствование прыжков на скакалке.	
15		ОРУ. Метание набивного мяча на дальность. Комбинации в акробатике. Упражнения на гимнастической стенке.	1
16		Техника безопасности на занятиях Волейболом. Стойки волейболиста. Прием и передачи мяча сверху, снизу.	1
17		Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Игра «Пионербол»	1
18		ОРУ с мячом. Стойки и перемещения волейболиста. «Зоны» на волейбольной площадке. Подвижная игра «Горячая картошка»	1
19		ОРУ в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу.	1
20		Передачи мяча в парах, тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол.	1
21		Правила личной гигиены и здорового образа жизни. ОРУ. Нижняя боковая подача. Передачи мяча в двойках через сетку. Двусторонняя учебная игра	1
22		ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двусторонняя игра.	1
23		ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести. Верхняя боковая подача. Учебная игра.	1
24		Специальные волейбольные упражнения. Нападающий удар. Блок. Двусторонняя игра	1
25		Техника безопасности на занятиях Баскетбола. Стойки и передвижения баскетболиста. Ловли мяча: сверху, у груди, снизу, в прыжке. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
26		Правила игры Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, с отскоком от пола. Комбинации из ловли и передач мяча.	1
27		ОРУ. Различные ведения правой и левой рукой на месте. Броски двумя руками со штрафной. Учебная игра Баскетбол.	1
28		ОРУ с мячом. Специальные баскетбольные упражнения. Ведения правой и левой рукой в движении. Броски в корзину со штрафной.	1
29		ОРУ. Остановки в баскетболе (двумя шагами, прыжком). Броски в корзину одной рукой. Броски мяча двумя руками с места из трех очковой зоны. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
30		ОРУ. Совершенствование техники «финтов». Тактика защиты: личная и зонная защита. Двусторонняя игра.	1
31		Значение и способы закаливания. Специальные	1

		баскетбольные упражнения. Ловля и передачи мяча в движении. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра Баскетбол.	
32		ОРУ. Передачи мяча одной рукой. Ведение, ловля и передачи мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра.	1
33		ОРУ. Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Игра «Вышибалы».	1
34		Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Бег 400 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1