

**Отдел образования администрации МР «Хвастовичский район»
Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества
детей и юношества»
Хвастовичского района Калужской области**

Принято педагогическим советом:

Протокол № 3 от 31.08.2022

Утверждаю:

Директор МКОУДО «ЦРТДЮ»

Сидоров В.И

Приказ

от



Дополнительная общеобразовательная программа

«ОФП»

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

педагог дополнительного

образования

Юрий Алексеевич Андропов

Хвастовичи, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «ОФП» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе.

Новизна программы. Посредством увеличения занятий физической культурой, в том числе в игровой форме, достигается всестороннее развитие школьника.

Цель и задачи образовательной программы

Цель программы:

- формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

Задачи программы:

- Образовательная:* Укрепление здоровья и повышения работоспособности учащихся;
- Развивающая:* Развитие основных двигательных качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость);
- Воспитательная:* Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости.

Направленность программы. Основная направленность программы - спортивно-оздоровительная. Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «ОФП» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры

для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Отличительными особенностями программы «ОФП» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Возраст учащихся: 12 – 17 лет.

Особенности набора. К занятиям допускаются все желающие дети.

Сроки реализации. Данная образовательная программа рассчитана на один год и будет реализована в 2022-2023 учебном году.

Форма организации деятельности.

| Формы проведения занятий и виды деятельности | |
|---|--|
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке. |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

Режим и продолжительность занятий. Занятия будут проводиться в групповой форме как внеурочная кружковая работа. Основными формами занятий будут являться теоретическая работа, практическая работа с применением полученных теоретических навыков, игры, соревнования, конкурсы. Занятия будут проходить 8 часов в неделю, всего 288 часов.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Предметные результаты: В ходе реализации программы «ОФП» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические упражнения.

В словесных методах часто используются

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов;

- пояснения и комментарии при выполнении учащимися отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей;

- рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности.

Для повышения активности деятельности учащихся на занятиях применяются следующие словесные методы:

- команды: для перестроений и построений, движений по залу;
- указания (методические и организационные);

- подсчет: для проведения упражнений разминки на месте и в ходьбе.

Наглядные методы даются с использованием непосредственного и опосредованного показа. Кроме выполнения упражнений преподавателем применяется показ наглядных пособий: карточек и видео материалов.

Методы практического выполнения упражнений проводятся:

- целостным методом: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения;
- игровым методом;
- соревновательным методом.

Способы определения результативности. Результативность усвоения программы отслеживается в три этапа:

- входной контроль – сентябрь;
- промежуточный контроль – январь, февраль;
- итоговый контроль – май.

Формы и виды контроля: текущий, фронтальный опрос, правила игры, выполнение правил игр, фиксирование результатов.

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся; проводятся согласно плану работы объединения четыре раза в год. Это спортивные соревнования, эстафеты, тестирование.

Активно используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны четко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

Формой контроля являются контрольные упражнения.

| № | Тема | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|----|-------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Легкая атлетика | 70 | 2 | 68 | тестирование |
| 2. | Футбол | 40 | 2 | 38 | спортивные соревнования |
| 3. | Баскетбол | 40 | 2 | 38 | спортивные соревнования |
| 4. | Гимнастика | 40 | 2 | 38 | тестирование |
| 5. | Лыжная подготовка | 57 | 2 | 55 | спортивные соревнования |
| 6. | Н/ теннис | 35 | 2 | 33 | контрольные |

| | | | | | |
|----|--------------|------------|-----------|------------|------------------------|
| | | | | | упражнения |
| 7. | Туризм | 6 | - | 6 | контрольные упражнения |
| | Итого | 288 | 12 | 276 | |

КАЛЕНДАРНО – УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| <i>Тема</i> | <i>Кол-во часов</i> | <i>Форма работы</i> |
|--|---------------------|--|
| История развития легкой атлетики в стране. Режим и гигиена спортсменов. | | беседа, обсуждение, диалог |
| Организация и проведение соревнований. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |
| Общая и специальная физическая подготовка. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |
| Общая и специальная физическая Подготовка. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |
| Основы техники и тактики. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |
| История развития баскетбола в стране. Организация и проведение соревнований. | | беседа, обсуждение, диалог |
| Общая и специальная физическая подготовка. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |
| Основы техники и тактики. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |
| Основы техники и тактики. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |
| Соревнования. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |
| История развития гимнастики в стране. Режим и гигиена. | | беседа, обсуждение, диалог |
| Организация и проведение соревнований. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |
| Общая и специальная физическая подготовка. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |
| Основы техники и тактики. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |
| Основы техники и тактики. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |
| История развития лыжного спорта в стране. Режим и гигиена. | | беседа, обсуждение, диалог |
| Организация и проведение соревнований. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |
| Общая и специальная физическая подготовка. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |
| Общая и специальная физическая подготовка. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |

| | | |
|---|--|--|
| Общая и специальная физическая подготовка. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |
| Основы техники и тактики. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |
| Основы техники и тактики. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |
| История развития н/тенниса в стране. Организация и проведение соревнований. | | беседа, обсуждение, диалог |
| Общая и специальная физическая подготовка. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |
| Основы техники и тактики. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |
| Основы техники и тактики. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |
| Основы техники и тактики. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |
| Соревнования. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |
| История развития футбола в стране. Режим и гигиена. | | беседа, обсуждение, диалог |
| Организация и проведение соревнований. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |
| Общая и специальная физическая подготовка. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |
| Основы техники и тактики. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |
| Основы техники и тактики. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |
| Туризм. Основы техники и тактики. | | беседа, показ упражнения, исправление ошибок |

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для учителя

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 8-9 классы. - М.: Просвещение, 2017.
2. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2017.

Для учащихся

- Виленский М. Я. Физическая культура 5-7 классы. - М.: Просвещение, 2011.
- Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 8-9 классы. - М.: Просвещение, 2013.
- Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2013.