

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 24»

СОГЛАСОВНО
с зам. директора по ВР
Кузнецова Н.Г
27 августа 2021 года

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
30 августа 2021 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«ОФП»

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Серегина О.В.

город Тула,

2021 год

1. Пояснительная записка

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы. Игра в жизни ребёнка.

Актуальность программы заключается в том, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно важна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Данная программа предназначена привлечь детей к систематическим занятиям в спортивных секциях и объединениях дополнительного образования для повышения уровня физической подготовленности.

Адресат программы.

Программа адресована детям от 11 до 15 лет

Для обучения принимаются все желающие.

Количество обучающихся 15 человек в одну группу.

Объем программы - 35 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

1 год обучения: 35 часа в год

Форма обучения: очная

Уровень программы: базовый.

Формы реализации образовательной программы: традиционная модель - представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

Организационные формы обучения: занятия проводятся индивидуально по группам.

Группы формируются из обучающихся одного возраста.

Продолжительность занятия - 45 мин.

Общее количество часов в неделю - 1 часа.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу в каждой группе

1. Цель и задачи программы.

Цель: создание условий для гармоничного физического и эстетического воспитания личности ребёнка средствами борьбы, сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Личностные: •

развитие навыков коммуникативного общения обучающихся со сверстниками и педагогами;

развитие мотивации познавательных интересов;

развитие морально–волевых качеств, духа честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;

развитие самооценки собственной деятельности;

сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

сформировать жизненно важные гигиенические навыки;

сформировать систему специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в борьбе;

сформировать потребность в поддержании здорового образа жизни.

Метапредметные:

развитие физических качеств, необходимых для занятий борьбы (ловкость, сила, выносливость, гибкость);

- развитие функциональных возможностей организма; *Личностные (воспитательные):*

Предметные :

обучение правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;

обучение комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью;

обучение простейшим элементам различных видов групповых игр;

формирование начальных компетенций, обучающихся в области групповых игр

.

3.Содержание программы:

1. Знания о физической культуре(в процессе занятий):

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Физическое совершенствование

2. Футбол

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

3. Русская лапта

История возникновения игры. Правила игры. Основы техники игры.

Стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание Ловля мяча и передача в парах Выбор биты. Удары битой по мячу сверху. Выбор биты. Удары битой по мячу сверху Передача, удары битой сверху, метание в цель.

4. Волейбол

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

5. Бадминтон

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры Техника перемещений Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Подача открытой и закрытой стороной ракетки Далёкий удар с замаха сверху. Плоская подача. Короткие удары Общая физическая подготовка

6. Баскетбол.

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с мест .Штрафной бросок Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

Учебно-тематический план

	Наименование темы	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Техника безопасности. ФУТБОЛ История возникновения игры . Правила игры.	7	2	5
2.	Техника безопасности. РУССКАЯ ЛАПТА История возникновения игры. Правила игры.	7	2	5
3.	Техника безопасности. ВОЛЕЙБОЛ История возникновения игры. Правила игры.	11	3	8
4.	Техника безопасности. Бадминтон	4	1	3
5.	Техника безопасности. БАСКЕТБОЛ	6	2	4

4. Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия

в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

5. Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1.09.2021	24.05.2022	35	35	35	1 раза в неделю по 1 час

6. Материально-техническое оснащение

Спортивный зал, спортивная площадка, спортивный инвентарь

7 . Список литературы.

1. Л.К. Серова, Н.Г. Скачков. Умей владеть ракеткой. Лениздат, 1989
2. Г.А. Фурманов Играй в мини- волейбол. М.: «Советский спорт», 1989
3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. - М., 2009.
4. Е. Р. Яхонтов. Мяч летит в кольцо. - Л.: Лениздат, 1984.
5. Соколов В.Н. Методика начального обучения в гандболе. - С.-Петербург: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, - 1999.