

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Морозовская школа"**

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете школы

Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 74
от «30» августа 2024 г.

И.о.директора школы

Н.В.Герасимовская



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

**«ОФП.5класс»
36 часов**

Составитель:
Зобнин Александр Николаевич,
педагог дополнительного
образования

**Морозово.
2024 г**

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП» для учащихся 5 класса (1 год обучения) разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 года № 3 (с изменениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказ Департамента образования области от 22.09.2021 № 20-0009/21
- Устав МБУ ДО «Центр дополнительного образования детей».

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность программы

состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны. Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для школьника, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Отличительные особенности программы

Направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.), а также

программа направлена на развитие двигательных умений и способностей детей, они подвижны и активны, также программа формирует здоровый образ жизни.

Адресат реализации программы

Возраст детей: 11 - 12 лет

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 36 час (36 недель, включая каникулярное время), реализуется в течение учебного года.

Формы обучения и виды занятий по программе

очная форма обучения: лекции, беседы, спортивные игры, соревнования, спортивные тренировки.

Также реализация программы может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя занятия по ДОО программам в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет".

Режим занятий

Занятия проводятся один раз в неделю (в том числе и в каникулярное время) - понедельник с 15.00 до 15.40. час.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи:**

образовательные:

- *ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- *формировать правильную осанку;
- *обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- *изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- *формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

личностные:

- *прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- *содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- * стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- * формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- * укреплять здоровье и закалять кружковцев;
- *удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- *укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников;
- * снимать физическую и умственную усталость.

метапредметные:

- *характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- *находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы

их исправления;

*общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

*обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

*организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

*планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

*анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

*видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

*оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

*управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

1.3. Содержание учебного плана (предметное)

1. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

2. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм. Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закалывающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Места занятий, оборудование, инвентарь.

2. Лёгкая атлетика Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания. Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

3. Подвижные игры Теория. Правила игры. Практика. «Пионербол». «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

4. Лыжная подготовка Теория. Основы техники ходьбы на лыжах. Практика. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. Подъем по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (до 5 раз). Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м. Лыжные

эстафеты, соревнования.

6. Волейбол Теория. Правила игры. Стойка игрока. Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты. Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

7. Баскетбол Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Участие в соревнованиях.

Учебный план

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|-----------|---|--|-----------------------|----------------------|--|
| | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия | |
| 1. | Вводное занятие Правила проведения соревнований | 1 | 1 | - | Тест |
| 2. | Техника безопасности во время занятий ОФП | 1 | 1 | | |
| 3. | Лёгкая атлетика | 8 | 1 | 7 | Зачет |
| 4. | Подвижные игры | | | | |
| 5. | Льжная подготовка | 10 | 1 | 9 | Соревнования, зачет |
| 6. | Спортивные игры: Гимнастика Волейбол Баскетбол | 7 5 4 | 1 1 1 | 6 4 3 | Соревнования |
| 7. | Контрольные упражнения и спортивные соревнования | Согласно плану спортивных мероприятий. | | | Выполнение контрольных нормативов, спортивные соревнования |
| 8. | Итого | 36 | 7 | 29 | |

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

1.5.Календарный учебный график

| №п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|------|----------|-------|--------------------------|--------------|--------------|---|---|----------------|
| 1 | Сентябрь | | 15.00-15.40 | беседа | 1 | Вводное занятие. Правила проведения соревнований Техника безопасности во время занятий ОФП | Спортивный зал | |
| 2 | | | 15.00-15.40 | тренировка | 1 | Техника безопасности во время занятий л/а. Медленный бег. Челночный бег 4 X 9м | Спортивная площадка | |
| 3 | | | 15.00-15.40 | тренировка | 1 | Кросс 1000м. | Спортивная площадка | |
| 4 | | | 15.00-15.40 | Беседа, игра | 1 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми Передача мяча сверху и снизу | Спортивный зал | |
| 5 | октябрь | | 15.00-15.40 | игра | 1 | Подвижные игры с баскетбольным мячом | Спортивный зал, спортивная площадка (с учетом погодных условий) | |
| 6 | | | 15.00-15.40 | игра | 1 | «Мяч - капитану», игра в волейбол по упрощённым правилам | Спортивный зал, спортивная площадка (с учетом погодных условий) | |
| 7 | | | 15.00-15.40 | тренировка | 1 | Эстафета баскетбольная | Спортивный зал, спортивная площадка (с | соревнование |

| | | | | | | | учетом погодных условий) | |
|----|---------|--|-------------|--------------------|---|---|--------------------------|--------------|
| 8 | | | 15.00-15.40 | Тренировка, беседа | 1 | ТБ по гимнастике. Строевая подготовка. Повороты на месте. Перестроение в две ширенги | Спортивный зал, | |
| 9 | ноябрь | | 15.00-15.40 | тренировка | 1 | Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Рыбак и рыбка». Развитие координации | Спортивный зал | |
| 10 | | | 15.00-15.40 | тренировка | 1 | Развитие гибкости. Комплексные упражнения на осанку | Спортивный зал | |
| 11 | | | 15.00-15.40 | тренировка | 1 | Подтягивание на перекладине, отжимание от пола. Акробатика. | Спортивный зал | |
| 12 | | | 15.00-15.40 | игра | 1 | Подвижные игры «Парашютисты» «Зайцы в огороде» «Охотники и утки» | Спортивный зал | |
| 13 | | | 15.00-15.40 | тренировка | 1 | Комплексные упражнения на развитие силы на перекладине, гимнастической скамейке, эспандером | Спортивный зал | |
| 14 | декабрь | | 15.00-15.40 | тренировка | 1 | Эстафета с элементами гимнастики | Спортивный зал | соревнование |
| 15 | | | 15.00-15.40 | тренировка | 1 | Преодоление полосы препятствий | Спортивный зал | соревнование |

| | | | | | | | | |
|----|---------|--|-------------|------------|---|---|---------------------|--------------|
| 16 | | | 15.00-15.40 | игра | 1 | Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры | Спортивный зал | |
| 17 | | | 15.00-15.40 | тренировка | 1 | Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте | Спортивный зал | |
| 18 | январь | | 15.00-15.40 | беседа | 1 | ТБ по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь. Форма одежды | Спортивная площадка | |
| 19 | | | 15.00-15.40 | тренировка | 1 | Повороты переступанием на лыжах | Спортивная площадка | |
| 20 | | | 15.00-15.40 | тренировка | 1 | Эстафета на лыжах с этапами до 60м | Спортивная площадка | соревнование |
| 21 | февраль | | 15.00-15.40 | тренировка | 1 | Подвижные игры на склонах | Спортивная площадка | |
| 22 | | | 15.00-15.40 | тренировка | 1 | Отработка подъемов «елочкой», и спуска в низкой стойке | Спортивная площадка | |
| 23 | | | 15.00-15.40 | тренировка | 1 | Соревнования по полиатлону | Спортивная площадка | |
| 24 | | | 15.00-15.40 | тренировка | 1 | Подвижные игры на горе. Отработка подъемов и спусков | Спортивная площадка | |
| 25 | март | | 15.00-15.40 | тренировка | 1 | Переменный бег по дистанции | Спортивная площадка | |
| 26 | | | 15.00-15.40 | тренировка | 1 | Равномерное прохождение дистанции 4 км | Спортивная площадка | |

| | | | | | | | | |
|----|--------|--|-------------|------------|---|--|--|-------|
| 27 | | | 15.00-15.40 | тренировка | 1 | Передвижение на лыжах по пересеченной местности | Спортивная площадка | |
| 28 | | | 15.00-15.40 | беседа | 1 | ТБ по л/аи спортивным играм | Спортивный зал | |
| 29 | апрель | | 15.00-15.40 | тренировка | 1 | Прыжок в высоту способом «ножницы». Прыжок в длину с места | Спортивный зал | зачет |
| 30 | | | 15.00-15.40 | тренировка | 1 | Передача мяча сверху и снизу в волейболе. Измерение гибкости | Спортивный зал | зачет |
| 31 | | | 15.00-15.40 | тренировка | 1 | Нижняя прямая подача. Поднимание туловища за 30 сек | Спортивный зал | зачет |
| 32 | | | 15.00-15.40 | тренировка | 1 | Передача мяча через сетку. Подтягивание на перекладине | Спортивный зал | зачет |
| 33 | май | | 15.00-15.40 | игра | 4 | Учебная игра в волейбол. Бег 30 м | Спортивный зал, спортивная площадка | зачет |
| 34 | | | 15.00-15.40 | тренировка | 1 | Бег 1000 м | спортивная площадка | зачет |
| 35 | | | 15.00-15.40 | тренировка | 1 | Подвижная игра «День и ночь» «Салки» | спортивная площадка | |
| 36 | | | 15.00-15.40 | тренировка | 1 | Бег чередование с ходьбой по пересеченной местности | спортивная площадка | |

1.6 Условия реализации программы.

ОБОРУДОВАНИЕ.

Спортивный зал игровой (гимнастический)
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Кабинет учителя
Щит баскетбольный игровой
Стенка гимнастическая
Скамейки гимнастические
Стойки волейбольные
Перекладина гимнастическая пристенная
Канат для лазания
Обручи гимнастические
Комплект матов гимнастических
Аптечка медицинская
Мячи футбольные
Мячи баскетбольные
Мячи волейбольные
Сетка волейбольная

1.7 Формы аттестации. Соревнования, веселые старты

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста 11-12 лет

Мальчики

| Класс | Бег 30м (сек) | Бег 60 м (сек) | Прыжок в длину с места (см) | Бросок набивного мяча (м) | Подтягивани е (высокая перекладина) (кол – во раз) |
|-------|------------------|-------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---|
|-------|------------------|-------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---|

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-----|-----|-----|------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|----|----|
| 5 | 6,4 | 6,3 | 5,1 | 11,4 | 10,8 | 10,4 | 130 | 150 | 185 | 250 | 350 | 450 | 4 | 10 | 19 |
| 6 | 6,2 | 6,0 | 5,0 | 11,2 | 10,6 | 10,3 | 135 | 155 | 190 | 250 | 350 | 450 | 4 | 11 | 20 |
| 7 | 6,3 | 6,2 | 5,0 | 11,2 | 10,4 | 9,8 | 140 | 160 | 200 | 350 | 450 | 500 | 5 | 12 | 19 |
| 8 | 6,0 | 5,8 | 4,9 | 10,7 | 10,2 | 9,7 | 145 | 160 | 200 | 400 | 500 | 550 | 5 | 13 | 17 |
| 9 | 6,0 | 5,8 | 4,9 | 10,5 | 10,0 | 9,4 | 155 | 165 | 205 | 400 | 500 | 550 | 5 | 12 | 16 |

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|-------------------------------|---|-----------------|----------------|
| Скоростные | Бег 60 м с низкого старта, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с | 20 | 10 |
| | Подтягивание из вися, кол-во раз | 8 | - |
| | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| | Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз | - | 24 |
| К выносливости | Кроссовый бег на 2 км, мин | 14.30 | 17.20 |
| | Передвижение на лыжах на 2 км, мин | 16.30 | 21.0 |
| | Бег на 2000 м, мин | 10.30 | - |
| | Бег на 1000 м, мин | - | 5.40 |

| | | | |
|---------------|---|-----|-----|
| К координации | Последовательное выполнение кувырков кол-во раз | 5 | 3 |
| | Челночный бег 3x10 м, с | 8,2 | 8,8 |

1.8 Воспитательный компонент.

Способствовать формированию активной жизненной позиции: беседы, из которых обучающиеся узнают информацию ко Дню учителя, Дню народного единства, Дню Матери, День героев Отечества и др.

Формировать культуру здорового образа жизни у обучающихся;

Воспитывать толерантное отношение в группе;

Воспитывать собранность, аккуратность при подготовке к занятию; умение планировать свою работу;

Сформировать интерес к профессиям, связанным с физической культурой и спортом.

Сентябрь: Кросс наций

Осенний кросс

Октябрь: олимпиады по физической культуре

Ноябрь: соревнования по волейболу

Декабрь: открытие лыжного сезона (школьные и районные соревнования)

Январь: «Юный лыжник»

Февраль: соревнования по зимнему полиатлону, веселые старты, лыжня России

Март: соревнования по биатлону

Апрель: веселые старты

Май: эстафета и кросс, посвященные 9 Мая

1.9 Информационные ресурсы и литература для педагога и обучающихся.

Матвеев А.П. "Физическая культура. Учебник. 5 класс. ФГОС" М.: «Просвещение»

<http://www.olympic.org/>

Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafla.org/4sl/links_frmst.htm

<http://mon.gov.ru/>

<http://sportteacher.ru/association/>

<http://www.infosport.ru>

<http://www.libsport.ru>

<http://www.teoriya.ru/fkvot>

<http://spo.1september.ru/urok> <http://www.spbniifk.ru>

<http://school-collection.edu.ru/>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://fizkultura-na5.ru>

<https://fk-i-s.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com