

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Полотняно-Заводская средняя общеобразовательная школа № 1»**

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

«Утверждаю»

Директор школы: _____
Ромашова С.В.

Приказ № 51-ш от 30.08.2022 г.

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОФП»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. ОФП - универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой педагогической целесообразности работы по программе «ОФП».

Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся ОФП совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия ОФП - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 "об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (в ред. приказа Минпросвещения РФ от 05.09.2019 г. № 470).

Данная программа содержит основные требования ФГОС, направленные на организацию учебного процесса и внедрения современных систем физического воспитания способствующих положительной динамике уровня разносторонне физически развитой личности, что соответствует поставленной цели формирование физической культуры личности школьника, совершенствование физической подготовки, а также подготовки учащихся к сдаче ГТО.

Программа учитывает основные задачи развития образования, направленные на создание системных механизмов сохранения и укрепления здоровья детей в организациях образования.

Программа учитывает требования образовательной программы: сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности; формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; укрепление здоровья; расширение функциональных возможностей организма путем воздействия физических упражнений на развитие основных физических качеств, органов и систем; формирование культуры движений; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа основывается на использовании современных образовательных технологий: здоровьесберегающие, игровые, информационно-коммуникативные,

технология уровневой дифференциации, личностно-ориентированного обучения, системно-деятельностный подход. При применении данных технологий не только совершенствуются физические качества личности, но и развивается творческий потенциал обучающихся.

Целью программы является формирование физической культуры личности школьника, совершенствование физической подготовки, улучшения физических и игровых навыков.

Задачи:

- формирование у учащихся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
- развитие основных физических качеств;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении различных упражнений;
- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия.

Теоретический материал программы предлагается в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности, в ходе которых дети узнают много интересного об истории происхождения и развития ОФП ; знакомятся с правилами выполнения упражнений, безопасного поведения на занятиях и во время самостоятельной подготовки.

Практическая часть программы направлена на развитие основных физических качеств, освоение техники выполнения физических упражнений входящих в технику ОФП и совершенствование прикладной физической подготовки. Основными средствами решения поставленных задач являются упражнения , которые используются на каждом практическом занятии.

НОРМАТИВНЫЙ СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа дополнительного образования «ОФП» рассчитана на 34 часа.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Программа дополнительного образования работы «ОФП» создана для возрастной группы учащихся 15-17 лет с учетом дифференцированного подхода к возрасту обучающихся и уровню их подготовки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Занятия по программе «ОФП» являются средством повышения уровня физической подготовки и развития двигательных качеств учащихся, что в свою очередь оказывает положительный результат на подготовку детей).

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении испытаний (тестов), 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 проведения тренировок;
- организовывать самостоятельную общефизическую подготовку (ОФП) с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места выполнения нормативов;
- планировать и распределять нагрузку и отдых в процессе тренировки;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия в «ОФП»;
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по подготовке к ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами освоения, учащимися программы являются следующие умения:

- планировать использование физических упражнений в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- излагать факты истории возникновения комплекса «ОФП», характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять тренировки по ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации Соревнований по ОФП, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры с элементами видов испытаний;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время тренировок;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать команды, определять результат выполнения нормативов в соответствии с возрастной ступенью;

Оценка планируемых результатов

По итогам прохождения курса проводится итоговое соревнование в возрастной группе обучающихся. Результаты испытаний определяют уровень развития скоростных или координационных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также уровень овладения прикладными навыками.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Восстановление.

Выполнение заданий подобного типа способствует улучшению всех физических качеств: Силы, выносливости, гибкости, скорости. Навыков распределять свои ресурсы организма.

Гибкости

В результате таких занятий учащиеся происходит увеличении амплитуды движения. Повышается уровень эластичности мышц . Ускоряется процесс восстановления.

Сила.

Выполнение заданий подобного типа способствует укреплению сустава. Формирования специфической структуры мышц ног рук спины. Приводит к увеличению мышечных волокон.

Скорость.

В процессе выполнения таких упражнений дети учатся быстрому старту. Мобилизации всех ресурсов и возможностей организма в кратчайший срок. Развевается стресса устойчивость

Выносливость.

В процессе выполнения таких упражнений дети учатся правильно распределять силы. Мобилизации всех ресурсов и возможностей организма в конце забега. Развевается стресса устойчивость. Овладевать глубоким и ровным дыханием на 2-4 шага.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема занятия	Количество часов
Восстановление	4
Гибкость	10
Сила	6
Скорость	6
Выносливость	6
Итого	34

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11класс/В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М., «Просвещение» 2010.
2. Справочник учителя физической культуры / П.П. Киселев – М.Глобус2009.
3. Физическая Культура 5-7класс:учебник для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях.8-е издание М: Просвещение 2020.
4. Физическая Культура 10-11класс: учебник для общеобразовательных организаций/ М.Я. Вилинский, И.М. Туревский, Т.Ю.Торочкова. Просвещение 2015.