МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Муниципальное образование «Жигаловский район»

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**

**Тимошинская основная общеобразовательная школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель ШМО  Шабалина А.В  Протокол № 1  от "30" августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  Машукова Е.И.  от "30" августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  Жучёва И.М.  Приказ № 40-од  от 31 августа 2023 |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«ОФП»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Машуков Николай Федорович

педагог дополнительного образования

с.Тимошино 2023

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» (далее программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Конституция Российской Федерации; Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. №625 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
2. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304- ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273- ФЗ);
3. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф3 «Об образовании Российской Федерации»; ¬
6. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Концепцию развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;
8. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного 7 образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14); ¬ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09- 3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Программа дополнительного образования «ОФП» составлена в соответствии со спортивно-оздоровительным направлением, ориентированная на формирование целостного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Данная программа разработана для реализации в общеобразовательной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями

современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

**Актуальность:** Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Занятия по ОФП в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогает предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Сложные и разнообразные движения основанные на игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

**Цель:** всесторонняя физическая подготовка и укрепление здоровья воспитанников; обучение и совершенствование знаний, умений и навыков по формированию и укреплению моральных и волевых качеств, навыков общественного поведения.

**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; • Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью. *Воспитательные:* • Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия; • Воспитать умение работать в группе, команде; • Воспитать психологическую устойчивость; • Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе; • Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

Занятия проводятся с обучающимися школы, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной группе. Школьники имеют возможность заниматься ОФП при наличии медицинской справки о допуске к физическим нагрузкам.

**Планируемые результаты**

В результате освоения программного материала по «ОФП» с элементами подвижных и спортивных игр воспитанники должны:

**иметь представление**:

-о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности, о физических качествах и общих правилах определения уровня их 15 развития, признаки утомления;

¬ о режиме дня и личной гигиене, об одежде и обуви для занятий физической культурой, закаливании и его влиянии на здоровье, правилах проведения закаливающих процедур;

¬ об основных положениях тела в пространстве;

¬ о правилах составления комплексов утренней зарядки и её значении;

¬ о легендах и мифах Древней Греции, рассказывающих о зарождении Олимпийских игр; о возникновении первых спортивных соревнований, об олимпийской эмблеме.

**уметь:**

¬ выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; ¬ выполнять комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, для развития равновесия и точности метания малого мяча;

¬ выполнять закаливающие водные процедуры;

¬ выполнять передвижения разными способами в ходьбе, беге, прыжках;

¬ играть в подвижные игры;

¬ определять уровень физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

¬ вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. демонстрировать уровень физической подготовленности.

*Личностные универсальные учебные действия*.

У обучающегося будут сформированы: Интерес к различным видам физкультурно – спортивной и оздоровительной деятельности; • способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; • представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно – оздоровительной деятельностью; • знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности; • установка на здоровый образ жизни; • представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как, факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования: • понимания значения физической культуры в жизни человека; • устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности; • основания элементов здоровья, готовности следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения; • осознанного понимания чувства других людей сопереживания им, выражающего в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

*Регулятивные универсальные учебные действия.*

Обучающийся научиться: • принимать и сохранять учебную задачу, в. т. ч. задачи урока и задачи освоению двигательных действий; • осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно – оздоровительной деятельности; • оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно – оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия и техническим требованиям и правилам безопасности; • проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения; • вносить необходимые коррективы и действия, учитывая характер сделанных ошибок; • различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получить возможность научиться: • в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности психологические особенности; • оценивать технику выполнения упражнений одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры; • самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, представленной учителем; • проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий; • осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; • проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер деланных ошибок.

*Познавательные универсальные учебные действия*.

Обучающийся научится: • ориентировать в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; • осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений элементов по заданным критериям; • устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получить возможность научиться: • анализировать технику игры или выполнении упражнений, строя логичные рассуждения включающие установления причинно-следственных связей; • выявлять связь занятий физической культурой, трудовой и обратной деятельности; • характеризовать роль и значения режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

*Коммуникативные универсальные учебные действия.*

Обучающийся научиться: • использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера; • разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров в команде; • договорить и проходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника; • контролировать свои действия в коллективной работе; • следить за действиями других участков в процессе групповой или игровой деятельности; • соблюдать правила взаимодействия с игроками; • задать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться: • аргументировать свою позицию и согласовывать её с позицией партнёров по команде при выработке общей тактики игры; • продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов партнеров и соперников; • последовательно, точно и полно передать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; • задать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности выполнения упражнений партнером; • осуществлять взаимным контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а так же осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов; • адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

*Предметные результаты.*

Знания о физической культуре.

Обучающийся научится: • организовывать места занятий физическими упражнениями подвижными играми; • раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое личностное и социальное развитие;

Обучающийся получит возможность научиться: • планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; Способы физкультурной деятельностью . Обучающийся научиться: • организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе;

Обучающийся получит возможность научиться: • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах. Физическое совершенствование. Обучающийся научиться: • оценивать величину нагрузки по частоте пульса; • выполнять упражнения по коррекции осанки, упражнения на развитие физических качеств; • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр. Обучающийся получит возможность научиться: • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

**Оценка результативности программы.**

Определение уровня подготовленности обучающихся к сдачи ГТО, нормативов на «Президентских состязаниях» в рамках ШСК. Для определения результативности освоения Программы применяется промежуточная аттестация в следующей форме: - Тестирование, анкетирование, мониторинг физической подготовленности.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы | Кол-во часов |
| 1 | Лёгкая атлетика | 32 |
| 2 | Гимнастика | 24 |
| 3 | Лыжная подготовка | 30 |
| 4 | Спортивные игры | 16 |
|  | итого | 102 |

**Литература**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 7- 9 классов /А.П. Матвеева – М.; Просвещение, 2011.

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов /А.П. Матвеева – М.; Просвещение, 2012.

3. Твой олимпийский учебник (Текст): учеб. пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд., перераб. И доп.- М.: Советский спорт, 2012.-152с.:ил.

4. Тестовые вопросы и задания по физической культуре/ авт.- сост. П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2016. Серия «Качество обучения»

5. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам/П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2013

6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.- М.:ВАКО, 2013.- 400 с.- (В помощь школьному учителю).

7. Н. Зимин Методическое пособие по курсу « Легкая атлетика». Кострома 1991 год.

8. Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. Для учащихся.- М.: Просвещение, 1984. - 64с., ил.

9. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвешение,1991.-64