

ОБЛАСТНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ,  
НУЖДАЮЩИХСЯ В ДЛИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ  
«КЛЮКВИНСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»  
КУРСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол No 1  
от «30» августа 2023 года

Приказ N 78  
от «30» августа 2023 года



  
А.П. Беликов  
(подпись)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ОФП»**

*Возраст учащихся:* 10-15 лет

*Срок реализации:* 1 год

*Составитель:*

Педагог дополнительного образования  
Рябкин Анатолий Викторович

Курск 2023

## **Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1.Пояснительная записка**

**Исходными документами** для составления курса по внеурочной деятельности являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4, 5-9 классов / А.П. Матвеева – М.; Просвещение, 2011
- 3.СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» от 29.12. 2010 №189.

#### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### **Актуальность программы.**

Актуальность программы «ОФП» обусловлена тем, что в настоящее время в связи с повсеместным применением гаджетов двигательная активность школьников снижена. Существует проблема гиподинамии. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности школьника, активизирует его двигательную активность.

#### **Отличительные особенности программы.**

Отличительной особенностью программы является включение в реализацию программы воспитанников школы-интерната, имеющих разный уровень физической подготовки. Это достигается за счет использования широкого спектра видов физкультурно-спортивной деятельности.

#### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на школьников в возрасте от 10 до 15 лет, имеющих интерес к занятиям спортом. К участию в программе допускаются все желающие обучающиеся ОКОУ «Клюквинская школа-интернат», не имеющие противопоказаний по здоровью.

**Особые условия:** к программе допускаются дети, имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятию по данной программе.

**Объем и срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения: 68 часов в год, 2 раза в неделю.

**Форма обучения-** очная.

**Уровень программы-** стартовый.

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к физкультурно-спортивной деятельности.

**Особенности организации образовательного процесса.**

*Формы реализации образовательной программы:*

**Традиционная модель** реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

**Режим занятий.**

Продолжительность одного академического часа - 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

**1.2.Цели и задачи программы.**

Целью программы является формирование у учащихся 5-9 классов основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию;
- овладение «школой движений»;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### 1.3. Содержание программы.

#### Учебный план программы

№ п/п	Раздел учебной программы	час
1	Легкая атлетика	35
2	Гимнастика с элементами акробатики	14
3	Лыжная подготовка	10
4	Спортивные игры	9
5	Основы знаний о физической культуре	На каждом занятии
<b>ИТОГО</b>		<b>68</b>

## **Содержание учебного плана Лёгкая атлетика (35 часов)**

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег

### **Гимнастика с элементами акробатики. ( 14 часов)**

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см

### **Лыжная подготовка ( 10 часов)**

Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъемы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 3км, 5 км.

### **Спортивные игры ( 9 часов)**

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Баскетбол. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Владение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.

## 1.4. Планируемые результаты освоения программы.

### Метапредметные результаты освоения программы.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения программы.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт

проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;



- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график.**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	28.05.2024	34	68	68	2 раза в неделю по 1 часу

### **2.2. Условия реализации программы**

Учебное помещение должно соответствовать требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилам (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи").

### **Материально-техническое обеспечение.**

Занятия проходят в спортивном зале школы-интерната, на стадионе, на спортивной площадке.

Учебные темы	Оборудование	Количество, шт
Гимнастика	Козел гимнастический	1

	Канат для лазанья	1
	Стенка гимнастическая	3
	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	4
	Навесное оборудование (перекладина)	1
	Мячи: набивные весом 1 кг,	6
	Скакалка детская	15
	Мат гимнастический	9
	Гимнастический мостик	2
	Обруч детский	2
	Брусья параллельные/разновысокие	1
	Конь гимнастический	1
	Бревно гимнастическое	1
	Перекладина гимнастическая	1
	Гимнастические палки	10
	Гантели наборные	4
Гантели 3,5 кг	4	
Легкая атлетика	Мяч для метания резиновый 150 гр	21
	Рулетка измерительная	2
	Граната для метания 0,5 кг и 0,7кг	2/1
	Свисток	1
	Секундомер	2
	Стойки для прыжков в высоту	2
	Планка для прыжков в высоту	2
	Эстафетные палочки	1
Лыжные гонки, зимние виды спорта	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	1
	Лыжи	22 пар
	Ботинки	22 пар
	Палки	30 пар
	Крепления	30 пар
Спортивные игры и подвижные игры	Щит баскетбольный тренировочный	2
	Сетка волейбольная	1
	Мячи баскетбольные	15

	Мячи волейбольные	7
	Мячи футбольные	4
	Стол для настольного тенниса	1
	Набор для тенниса	1
Средства первой медицинской помощи	Аптечка	1
Спортивные залы (кабинеты)	Спортивный игровой зал	С раздевалками для мальчиков и девочек

### **Кадровое обеспечение .**

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий специальное образование (учитель физической культуры).

### **2.3.Формы аттестации.**

Контроль степени результативности реализации дополнительной общеразвивающей программы может проводиться в различных формах:

– форме аттестации;

- выступление на соревнованиях и показательных выступлениях;
- открытое занятие;
- осуществление диагностических процедур (зачет, сдача контрольных нормативов).

Итоговый контроль проводится в конце учебного года, где определяются качественные критерии и обсуждаются с учащимися и их родителями.

Основные методы диагностики – включённое педагогическое наблюдение и тестирование. Результаты педагогического наблюдения позволяют проанализировать уровень обученности, воспитанности и развития учащихся, увидеть слабые места программы и помочь педагогу скорректировать работу.

На основании анализа итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы объединения вносятся необходимые коррективы в ход, методику и содержание образовательного процесса. При сравнении результатов разрабатывается система действий, необходимых для достижения оптимального результата.

Сдача нормативов позволяет выявить и проследить динамику физического развития учащихся в течение всего периода обучения.

## **Оценочные материалы**

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

При определении ожидаемых результатов и способов их проверки при реализации обучающих задач автором был разработан перечень основных знаний умений и навыков учащихся, формируемых при изучении программы на каждом уровне обучения.

### **Виды аттестации учащихся**

Программой предусмотрена аттестация (начальная, промежуточная, итоговая), результаты которой записываются в учебный журнал:

1 этап конец сентября

- в форме тестирования по ОФП;

2 этап – промежуточный в февраль

- в форме зачетного занятия сдача контрольных нормативов по О.Ф.П.;

3 этап – итоговый в конце года, апрель-май.

- в форме тестирования по ОФП, зачетного занятия.

Формы подведения итогов реализации программы

- тестирование;

- контрольное занятия;

- учебные соревнования;

Формы подведения итогов.

Программой предусмотрена аттестация (начальная, промежуточная, итоговая), результаты которой записываются в учебный журнал:

1 год обучения:

- в форме тестирования по ОФП.

- в форме зачетного занятия сдача контрольных нормативов.
- в форме тестирования по ОФП, зачетного занятия сдача контрольных нормативов.
- в форме открытого занятия.

#### 2.4. Методические материалы.

Учебно-тренировочный процесс в объединении проводится с учётом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуализации;
- систематичности и последовательности;
- повторности и непрерывности.

При пассивном отношении к занятиям эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и больше. Реализация **принципа сознательности и активности** предполагает выполнение педагогом-тренером следующих требований. Педагог должен содействовать:

- формированию у учащихся осмысленного отношения и интереса к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия;
- формированию устойчивой потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- выработке привычки к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений;
- воспитанию самостоятельности, инициативности.

**Принцип наглядности** заключается в необходимости обеспечения надлежащих зрительных, двигательных и других представлений занимающегося об изучаемом движении или действии.

Демонстрировать приёмы необходимо именно так, как они выглядят в поединке. Каждое действие показывают сначала слитно, потом расчленяют на элементы, при этом разъясняя значение каждого из них для качественного целостного выполнения. Для этой цели также используются такие формы наглядного обучения, как просмотр видеозаписей семинаров, школ, выступления лучших спортсменов, посещение соревнований с участием мастеров высокого класса. Просмотр красивых поединков стимулирует и вызывает у учащихся интерес, желание выполнять действия так, как это делают мастера высокого класса.

**Принцип доступности** учебного материала предусматривает преодоление посильных трудностей. Всякий учебный материал усваивается хорошо, если он доступен для учащихся. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряжённых тренировок - и к функциональным отрицательным сдвигам. Только преодоление посильных трудностей, чередование лёгких упражнений со сложными дают эффект в обучении и тренировке.

Вся система подготовки учащихся строится на **систематичности и последовательности** овладения техникой выполнения упражнений, развития физических и морально-волевых качеств. Только регулярные занятия дают эффект при обучении. Процесс обучения – это движение от простого к сложному: от изучения стойки и передвижения в ней до изучения элементов базовой техники с последующим усложнением ее элементов.

Спортивные занятия предусматривают постоянное повторение упражнений и действий, способствующих совершенствованию деятельности органов и систем организма, технико-тактических действий, координации всех компонентов тренировочных занятий. Только при соблюдении этого принципа учащиеся приобретают хорошую спортивную форму.

### **Методы обучения, применяемые при реализации программы «ОФП»**

В работе с учащимися используются:

- словесные методы:
- рассказ – применяется для изучения теории;
- беседа – используется при разборе соревнований, составлении индивидуальных планов тренировок и пр.;
- методы наглядного восприятия:
- демонстрация упражнений, действий;
- изучение и анализ содержания плакатов, пособий;
- практические методы:
- упражнение;
- соревнование.

Основная форма организации и проведения занятий — систематические учебно-тренировочные занятия и соревнования. Также регулярно проводятся:

- зачёты с последующим объявлением результатов и их анализом;
- показательные выступления;
- досуговые мероприятия.

На занятиях ОФП для учащихся применяются следующие специфические для физкультурно-спортивной деятельности методы:

**Метод равномерной нагрузки.** Упражнения выполняются с постоянной (как правило, средней) интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени.

**Метод переменной нагрузки.** Один из основных методов обучения упражнениям в динамике. По существу, большинство специальных упражнений выполняется в переменном темпе.

**Метод интервальной нагрузки.** Сущность этого метода заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалом отдыха. Применяется при совершенствовании специально-скоростной выносливости. Задания выполняются в парах или на снарядах.

**Соревновательный метод.** Основан на непосредственном соперничестве учащихся в борьбе за достижение ими высокого результата. Он используется во время проведения занятий в виде соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость - особенно там, где существует количественная оценка результата.

**Приемы и методы организации и осуществления учебно-воспитательного процесса.** Соотношение объёмов теоретического и практического материала в течение всего периода обучения складывается 50-50%, при этом теоретические сведения в области психологии, педагогики, анатомии, физиологии, врачебного контроля, гигиены и других знаний, связанных со спецификой дзюдо, подаются равномерно с практическим материалом. Теоретический материал в тесной связи с практикой предусматривает обучение учащихся творческому применению теории в практической деятельности.

Реализация дополнительной образовательной программы происходит в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, показательных выступлений.

В работе объединения предусмотрен также ряд внеурочных мероприятий, таких, как показательные выступления, акции по пропаганде здорового образа жизни, участие в соревнованиях.

Приоритет в работе педагога отдается решению воспитательных задач. Только через воспитание можно добиться выработки таких качеств как сила воли, твёрдость характера, целеустремлённость, ответственность, дисциплинированность, которые в будущем помогут воспитаннику преодолевать физические и психологические нагрузки, а также приобретать и развивать другие качества и способности, необходимые для гармоничного развития личности.

На занятиях обычно применяют следующие способы отработки базовых движений и приемов:



1. **групповое освоение приёма под общую команду тренера, в строю из двух и более шеренг.** В этом приёме создаются наиболее благоприятные условия для сосредоточения внимания на координационных особенностях выполняемого движения;
2. **групповое освоение приёма с партнёром под общую команду тренера в строю из двух шеренг.**
3. **самостоятельное освоение приёма по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу.** Применяется для отработки технических приёмов для более подготовленных учащихся;
4. **индивидуальное освоение приёма в работе с тренером и на снарядах.** Этот приём применяется как для новичков, так и для хорошо подготовленных учащихся в тех случаях, когда необходима индивидуальная корректировка действий.

Соблюдение строжайшей дисциплины обязательно во время выполнения заданий, внимательность учащихся имеет большое значение при объяснении и показе.

Интерес к занятиям педагог должен поддерживать подробным объяснением, чётким показом, своевременным исправлением ошибок, убеждением, требовательностью, вниманием к каждому занимающемуся, дополнением материалов интересными примерами из практической деятельности, точным выполнением плана, анализом результатов обучения.

**Важнейшими требованиями к занятию являются следующие:**

- обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития и двигательной подготовленности;
- достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у учащихся навыков и умений самостоятельных занятий физической культурой.

Учебно-тренировочное занятие по ОФП может включать в себя материал из следующих разделов: теоретическую, физическую и психологическую подготовку.

**Теоретическая подготовка.** На учебном занятии рассматриваются вопросы, связанные с основами физической культуры, основами гигиены, режима дня и трудовой деятельности.

**Физическая подготовка.** *Общая физическая подготовка* направлена на всестороннее развитие учащегося, на повышение физических и двигательных возможностей организма, улучшение сердечно – сосудистой и дыхательной систем, увеличение основных мышечных групп.

**Психологическая подготовка.** Целенаправленное воздействие на личность учащегося для воспитания в нём уверенности, умения преодолевать трудности.

После прохождения каждого из разделов учебно-тренировочного занятия проходит проверка полученных знаний и умений в форме тестирования, которые отображены в учебно-квалификационных нормативах

## **2.5. Рабочая программа воспитания.**

Главная задача ДООП «ОФП» - воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Одним из главных качеств спортсмена является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкого исполнения указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности.

### **Цель воспитательной работы:**

формирование условий для здорового образа жизни, профессионального самоопределения обучающихся и достижения высоких спортивных результатов.

### **Задачи:**

- совершенствование учебно-воспитательного процесса, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их интересов, образовательных возможностей, состояния здоровья,
- выявление и реализация потенциала учащихся;
- мониторинг развития одаренных учащихся,
- создание эмоционального комфорта и условий для самовыражения, самопознания и саморазвития каждого ученика.

### Календарный план воспитательной работы

Месяц	Направления воспитательной работы			
	Культурно- массовое	Спортивно-оздоровительное	Воспитательное	Работа с Родителями.
сентябрь	«День физкультурника»		ТБ.ПБ. Беседа о правилах поведения, общения.	Ознокомление, инд. Беседы.
октябрь		День здоровья «Легкоатлетическая эстафета»		День здоровья
ноябрь			Просмотр соревнований, видео, их обсуждение	
декабрь			Подведение итогов спортивной деятельности учащихся.	
февраль			Встречи со знаменитыми спортсменами, (беседы, обсуждения)	
март	Спортивный праздник (А, ну ка, девушки)			
апрель	Спортивный праздник «День здоровья пионербол между классами волейбол»			
май		Игра «Зарница»		

		посвященная Дню Победы 9 мая		
--	--	---------------------------------	--	--

### Список литературы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 4 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.: Просвещение,1991.-64 с

**Приложение.**  
**Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата план	Дата факт
1	<u>Основы знаний</u> о развитии физической подготовки и ее развитие. Строение организма.	2		
2	<u>Гимнастика</u> Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке.	2		
3	Гимнастика. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.	2		
4	Гимнастика. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	2		
5	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке.	2		
6	Гимнастика. . Акробатические упражнения. Гимнастическая терминология.	2		
7	Гимнастика. Преодоление полосы препятствий.	2		
8	<u>Подвижные игры.</u> “Пятнашки с мячом”, Эстафеты без предметов, правила игры.	2		
9	<u>Подвижные игры.</u> “Пятнашки с мячом”, Эстафеты в движении.	2		
10	<u>Подвижные игры.</u> « Рыбак и рыбки», эстафеты с предметами.	2		
11	<u>Подвижные игры.</u> « Рыбак и рыбки», эстафеты с предметами.	2		
12	<u>Подвижные игры.</u> « бои петухов», эстафеты.	2		

13	<u>Подвижные игры.</u> « Взятие высоты», эстафеты.	2		
14	<u>Подвижные игры.</u> “Пятнашки с мячом”, Эстафеты с предметами.	2		
15	Баскетбол. Техника безопасности, правила соревнований, стойки и перемещения.	2		
16	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами	2		
17	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)	2		
18	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами	2		
19	Коньковые лыжные ходы	2		
20	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	2		
21	Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км	2		
22	Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3 км	2		
23	Игры и эстафеты на лыжах.	2		
24	Прохождение дистанции 3 км	2		
25	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	2		
26	Подвижные игры на лыжах	2		
27	Прохождение дистанции 5 км без учета времени	2		
28	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений	2		
29	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча	2		
30	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	2		
31	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра	2		
32	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	2		
33	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия	2		

34	Учебно-тренировочная игра.	2		
	ИТОГО	68		