

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП» предусматривает проведение теоретических (теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий) и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях.

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом материально-технической базы образовательного учреждения и индивидуальных особенностей школьников. Основой ОФП является развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься как в помещении, так и вне его, и в любое время года.

Цель реализации программы:

- формирование у учащихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье, о ценности духовного и нравственного здоровья.

Достижение цели предполагает решение ряда задач:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыком и умениям в ходьбе, беге, прыжках и т.п.;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка актива организаторов спортивно-массовой работы по ОФП для общеобразовательной школы.

Учебный материал в программе дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В процессе ОФП совершенствуются умения управлять своими движениями, развиваются навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, совершенствуется техника спортивных игр. Кроме того, ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Прежде всего, программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

На этапе реализации программы предполагается ознакомление с видами спорта, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие

быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с правилами соревнований и некоторыми вопросами теории.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия проводятся не только в спортивном зале, но и на открытых спортивных площадках на свежем воздухе.

В реализации программы участвуют дети с 10 до 16 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав – не менее 12-15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее, а также предполагает работу с детьми, спортивно одарёнными. Набор в группу детей старшего возраста и более высокого уровня физической подготовки учитывает увеличение физической нагрузки.

Программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. №729-р «План мероприятий на 2015 — 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 25 октября 2013 г. № 1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897»

Срок реализации Программы – 1 год

Занятия проходят 3 раза в неделю. Формы занятий – теоретические, практические.

В течение учебного года проводятся соревнования на первенство школы. Участие в спортивных соревнованиях городского уровня является обязательным в соответствии с графиком спортивных игр в зачёт Спартакиады обучающейся молодёжи г.Липецка.

Календарный учебный график

Начало учебного года	01.09.2023
Окончание учебного года	30.05.2024 9, 11 классы – 25.05.2024
Продолжительность учебного года	38 недель
Продолжительность занятий	2 занятия по 40 мин, перерыв – 10 минут 3 раза в неделю
Праздничные и нерабочие дни	4 ноября – нерабочий праздничный день 1, 7 января – праздничные дни 8 марта – нерабочий праздничный день 1,2 мая – нерабочий праздничный день 9 мая – нерабочий праздничный день
Сроки проведения промежуточной аттестации	20.05.2024 г.

Расписание занятий					
Классы/ группы	Понедельн.	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
8 – 9 классы	18.00 – 20.00	18.00 – 20.00	18.00 – 20.00		

Учебный план

№п/п	Название модуля	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1.	ОФП	14	Зачёт
2.	Лёгкая атлетика	24	Зачёт
3.	Спортивные игры	52	Внутришкольные соревнования
4.	Лыжный спорт	16	Зачёт
	Итого	106	

Содержание программы

- Вводное занятие. План работы. Правила поведения и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.
- Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
- Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
- 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.
- Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.
- Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.
- Контрольные упражнения и спортивные соревнования (согласно плану спортивных мероприятий).

Планируемые результаты реализации программы

- устойчивое желание учащегося заниматься тем или иным видом спорта;
- стремление овладеть основами техники различных видов спорта;
- знание правил соревнований, неукоснительное их выполнение;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

В целом дополнительная общеразвивающая образовательная программа отвечает требованиям технологичности и возможностям её использования в широкой образовательной практике.

Организационно – педагогические условия для реализации Программы

Реализация Программы обеспечивается качественным составом педагогических работников

Показатель	
Всего педагогических работников	1
ФИО	Воронов Алексей Николаевич
Образование	Высшее ЛГПУ, 2017 Образование с двумя профилями подготовки Специальность – учитель физической культуры, преподаватель-организатор ОБЖ
Квалификационная категория	Без категории
Стаж работы	0
Повышение квалификации	АНО ДПО «Институт современного образования» Программа повышения квалификации «Проектирование образовательного процесса при реализации ФГОС ООО и СОО по предмету ОБЖ» 2021 г.

Материально - технические условия реализации Программы:

- антенна волейбольная – 1
- спортивный зал – 279, 4 м²

- раздевалки - 14,9 м², 3,9 м², 3,8 м²
- душевая – 2,33 м² и 2,33 м²
- бодибары – 15
- бревно гимнастическое – 1
- канат для перетягивания – 3
- кольца гимнастические – 1
- козёл гимнастический – 1
- кольцо баскетбольное – 2
- комплект дисков – 1
- конь гимнастический – 1
- коврик гимнастический – 15
- конус трен. – 8
- маты гимнастические – 22
- мяч волейбольный – 32
- мяч набивной – 30
- насос для мячей – 1
- мостик гимнастический – 3
- перекладина гимнастическая – 1
- планка для прыжков – 1
- кубки – 5
- маты гимнастические – 24
- секундомер – 1
- сетка волейбольная – 2
- скамейка гимнастическая – 13
- скамья - 4
- стенка гимнастическая – 14
- степ – платформа – 15
- стойка волейбольная пристеночная – 2
- стойка для гантелей – 1
- татами – 8
- свисток пластиковый – 1
- секундомер электронный – 1
- скакалка – 4

Методическое обеспечение Программы

№ п/ п	Название программы	Образовательные ресурсы	
		Печатные	Электронные
1.	Дополнительная общеразвивающая образовательные	для учащихся: 1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.	Единая коллекция цифровых образовательных

	<p>программа физкультурно – спортивной направленности «Волейбол»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г. 3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г. 4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г. 5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г. 6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г. 7. Чумаков А. «Спортивная смена». М.2000г. 8. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2009г. <p style="text-align: center;">для учителя:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г. 2. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2010г. 	<p>ресурсов: http://school-collection.edu.ru</p>
--	--	---	---

Оценочные материалы

1. Внутришкольные соревнования по лёгкой атлетике, мини-футболу, Президентские соревнования (октябрь, май)
2. Соревнования по лёгкой атлетике, Президентские соревнования, участие в легкоатлетических кроссах в зачёт Спартакиады учащихся общеобразовательных учреждений города Липецка в 2022-2023 учебном году (по графику соревнований)
3. Межшкольные соревнования (с МБОУ СШ №41, МБОУ лицей №3) (по плану)