

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР

Поддячая О.И.

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

школы _____ протокол № 1

Дополнительная общеразвивающая программа
" ОЛИМПИЙЦЫ"

Узловая 2024

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования (ПДО) "ОЛИМПИЙЦЫ" по ОФП составлена на основе ФГОС по физической культуре с учетом материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной.

Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений с элементами гимнастики и акробатики, прикладных видов спорта.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Цель данной программы:

знакомство учащихся с деятельностью школьного спортивного клуба, формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры.

Задачи программы:

1. Образовательные:

ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
формировать правильную осанку;
обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
помочь учащимся в освоении программных требований основного общего и среднего общего образования по предмету «Физическая культура»
формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

2. Развивающие:

развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

3. Воспитательные:

прививать жизненно важные гигиенические навыки;
содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

4. Оздоровительные:

улучшать функциональное состояние организма;
повышать физическую и умственную работоспособность;
способствовать снижению заболеваемости.

Данная ПДО имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий 1 раза в неделю по 1 часу. Возраст детей, участвующих в реализации ПДО- 13 — 14 лет, срок реализации – 1 год.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Учебно-тематический план

Темы	Всего часов	7 класс-
1. Основы знаний	1	
2. Общеразвивающие упражнения		В процессе занятий
3. Легкая атлетика	11	
4. Гимнастика. ОФП.	7	
4. Спортивные игры:		
- пионербол	1	
- волейбол	7	
- баскетбол	7	
5. Подвижные игры		В процессе занятий
6. Контрольные упражнения, соревнования		В процессе занятий
Итого	34	

Содержание изучаемого курса

Основы знаний

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки,

запрыгиванием и прыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

Легкая атлетика

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

Гимнастика, акробатика

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя; упор на кистях на гимнастических брусках и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусках.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Подвижные игры

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробы-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10x5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в вися (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

Пионербол

Поддачи: техника выполнения поддачи; прием мяча; подача мяча по зонам, управление подачей.

Передачи: передачи внутри команды; передачи через сетку; передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

Нападающий бросок: техника выполнения нападающего броска; нападающие броски с разных зон.

Блокирование: ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

Комбинированные упражнения: подача – прием; подача – прием – передача; передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.

Учебно-тренировочные игры: отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; отработка индивидуальных действий игроков; отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

Судейство игр: отработка навыков судейства школьных соревнований.

Баскетбол.

Ведение мяча бегом с обеганием стоек; передача мяча при встречном движении; передача и броски мяча одной, двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника; перехват мяча во время ведения и передачи; подстраховка; личная опека. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол.

Основные приемы: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, передача сверху двумя руками назад, приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча отражённого сеткой. Тактические действия: передачи мяча из зоны защиты в зону нападения; прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование в прыжке с места. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Методическое обеспечение ПДО

Техническое оснащение занятий

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, параллельные брусья, напольное бревно; гимнастические маты; гимнастический конь, козёл; рулетка, свисток, секундомер.

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма.

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Мониторинг образовательных результатов

Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Процесс освоения программы осуществляется следующими способами:

- входящий контроль;
- текущий контроль знаний в форме устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в форме наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков.

Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов.

Практические занятия

Бег 30 м с учётом времени.

Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10 м.

Наклон вперёд из положения сидя.

Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.

Поднимание туловища из положения лёжа.

Бег 1000 м с учётом времени.

Календарно - тематическое планирование (8 класс)

№	Тема занятия (изучаемый материал)	Количество часов		
		всего	Теорет.	Практ
1.	Знакомство учащихся с школьным спортивным клубом "Олимпийцы". Его устав, участие в разработке плана мероприятий на предстоящий год	1	0.5	0.5
2	Вводный инструктаж по ТБ. Первичный инструктаж по ТБ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).	1	1	
3.	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	1		
4.	ОРУ. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»;	1		1
5.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	1		1
6.	Прыжок в длину с разбега. Различные варианты многоскоков. Прыжковая подготовка.	1		1
7.	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Собери 3 мяча»	1		1
8.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	1		1
9.	Передача эстафетной палочки. Знакомство с основными правилами соревнований. Различные варианты эстафет.	1	0.5	0.5
10.	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	1		1
11.	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.	1		1
12.	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	1		1
13.	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	1		1
14.	Правила игры в баскетбол. Установка на игру. Позиции игроков. Простейшие элементы баскетбола.	1	0.5	0.5
15.	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.	1		1
16.	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.	1		1
17.	Элементы баскетбола: ведение, повороты, передачи. Остановка двумя шагами.	1		1
18.	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места (повторение). Эстафеты с мячом.	1		1
19.	Элементы баскетбола: сочетание различных приемов. Правила игры. Учебная игра 3х3. Стритбол	1		1
20.	Бег в среднем темпе 6 минут. Элементы баскетбола: учебная игра 4х4.	1		1
21.	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед, назад. Развитие гибкости	1	0.5	0.5
22.	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	1		1
23.	Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	1		1
24.	Силовые упражнения на спортивных снарядах. Перекладина.	1		1

25	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.	1		1
26	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП	1		1
27	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Подача мяча. Приём мяча после подачи	1		1
28	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	1		1
29	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	1		1
30	Нападающий бросок с первой и второй линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1
31	Легкая атлетика. Равномерный бег 1000 м.	1		11
32	ОРУ . Челночный бег 10х5м. Метание малого мяча с места и с разбега на дальность.	1		1
33	ОРУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;	1		1
34	Подведение итогов года. Награждение лучших спортсменов. Обсуждение планов на следующий год.	1	1	

Список литературы

1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2017 г.,
2. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975 З. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 2017г.
3. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 2017г.
4. <http://vashechudo.ru/> игры зимой
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор, М.: Просвещение, 2018г.
6. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ (спортивные кружки и секции). Москва «Просвещение»
7. Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 2018.