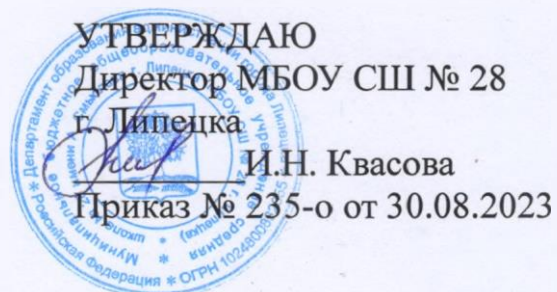


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя школа № 28 имени А. Смыслова г. Липецка

Рассмотрено на заседании педсовета  
Протокол № 14 от 30.08.2023



Дополнительная общеобразовательная программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП»

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся:

13-17 лет

Автор: Воронов Алексей Николаевич  
педагог дополнительного образования  
МБОУ СШ № 28 г. Липецка

Г.Липецк  
2023

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 навыкам 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 м<sup>2</sup>
- раздевалки - 14,9 м<sup>2</sup>, 3,9 м<sup>2</sup>, 3,8 м<sup>2</sup>
- душевая – 2,33 м<sup>2</sup> и 2,33 м<sup>2</sup>
- 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>	<p>2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.</p> <p>3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.</p> <p>4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.</p> <p>5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.</p> <p>6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.</p> <p>7. Чумаков А. «Спортивная смена». М.2000г.</p> <p>8. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2009г.</p> <p>для учителя:</p> <p>1. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.</p> <p>2. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2010г.</p>	<p>ресурсов:  <a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a></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 2020-2021 учебном году (по графику соревнований)

3. Межшкольные соревнования (с МБОУ СШ №41, МБОУ лицей №3)  
(по плану)