

**Управление образования администрации муниципального образования «Город Астрахань»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани
«Средняя общеобразовательная школа № 64» Обособленное подразделение «ЦДОД «Арлекино»**

ПРИНЯТА

На заседании ПС
Протокол № 8
От 20.02. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
М.А. Савин

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
г. Астрахани «СОШ № 64»

Е.Г. Тихонова

Приказ №14/1-д от 20.02.2023 г.

**Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Общездоровьесберегающая подготовка»
Физкультурно-спортивной направленности
1-й год обучения**

Программу составил:
Педагог дополнительного образования
Юрин И.О.

Астрахань, 2022-2023 учебный год

Проверил

Методист _____

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета (дисциплины).
3. Описание места учебного предмета.
4. Уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня обученности обучающихся.
5. Содержание учебного предмета.
6. Календарно-тематическое планирование.
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа **разработана**, согласно ФЗ, указам и распоряжениям Президента РФ, постановлениям и распоряжениям Правительства РФ, приказу Министерства просвещения РФ. №629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением 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", Уставу МБОУ г. Астрахани «СОШ № 64».

Количество недельных часов: 4 часа

Количество часов в год: 172 часа

Количество учебных недель: 43 недели

Форма обучения: очная

Режим занятий: 1-й год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа

Форма занятий – групповая.

Цели и задачи программы.

Сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи**:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;

- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

- 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;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

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.

- Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - 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;

- 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;

2. Общая характеристика рабочей программы

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей обучающихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье обучающихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

3. Содержание рабочей программы

Тема 1. Вводное занятие. Мониторинг, тестирование.

Тема 2. Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях, одежда и обувь, правила личной гигиены. Правила ТБ на стадионе и спорт. Площадке. Разминка, зарядка.

Легкая атлетика Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных и силовых качеств.

Тема 3. Упражнения на координацию. Ходьба на носках, пятках, полу приседе.

Тема 4. Развитие скорости. Бег обычный, с изменением направления.

Тема 5. Эстафетный бег (круговая эстафета)

Тема 6. Бег на результат

Тема 7. Упражнения на координацию. коротким, средним, длинным шагом, с высоки подниманием бедра, с преодолением препятствий

Тема 8. Развитие скорости. Бег с ускорением, коротким, средним, длинным шагом.

Тема 9. Бег на скорость

Тема 10. Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание

Тема 11. Прыжки на одной, двух ногах на месте

Тема 12. Прыжки с места, разбега, через мячи, веревочку.

Тема 13. Метание малого мяча по горизонтальной мишени, в цель, на дальность

Тема 14. Челночный бег, эстафеты с бегом на скорость

Тема 15. Прыжок в длину с места на результат

Спортивные и подвижные игры.

Тема 16. Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди

Тема 17. Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места. Подвижные игры на ловлю и передачу мяча

Тема 18. Ловля и передача мяча двумя руками на месте

Тема 19. Броски мяча из разных положений. Подвижные игры.

Тема 20. Набивание мяча одной, двумя руками. Ведение мяча шагом двумя руками

Тема 21. Футбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед

Тема 22. Футбол. Освоение ударов по мячу с места.

Тема 23. Футбол. Ведение мяча ногой шагом.

Тема 24. Футбол. Передача мяча ногами по парам

Тема 25. Волейбол. Перебрасывание мяча по парам без препятствия

Тема 26. Волейбол. Перебрасывание мяча по парам через сетку

Тема 27. Волейбол. Броски и ловля мяча с отбиванием от стены

Тема 28. Подвижные игры

Тема 29. Подвижные игры с мячом («лови, бросай»)

Тема 30. Подвижные игры на внимательность («займи место», «сними шапку»)

Гимнастика

Тема 31. Прыжки через скакалку на месте

Тема 32. Прыжки через скакалку с передвижением

Тема 33. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.

Тема 34. Общеразвивающие упражнения набивными мячами, обручем

Тема 35. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Тема 36. Перекаты в группировке, лежа на животе, стоя на коленях

Тема 37. Кувырок вперед, в сторону, с шага.

Тема 38. Стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине

Тема 39. Развитие гибкости. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и скамейке),

Тема 40. Ходьба по рейке, скамейке, повороты

Тема 39. Итоговое занятие. Спортивные соревнования

4. Календарно – тематическое планирование. «Общая физическая подготовка»

№	Тема	Дата	Общее кол-во учебных часов	Практика	Теория
1	Вводное занятие. Мониторинг, тестирование. Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях, одежда и обувь, правила личной гигиены. Правила ТБ на стадионе и спорт. площадке.	01.09	2	1	1
2	Разминка, зарядка. Подвижные игры	06.09	2	1	1
3	Упражнения на координацию. Ходьба на носках, пятках, полу приседе	08.09	2	2	
4	Подвижные игры	13.09	2	2	
5	Развитие скорости. Бег обычный, с изменением направления.	15.09	2	1	1
6	Бег на результат	20.09	2	2	
7	Эстафетный бег (круговая эстафета)	22.09	2	2	
8	Развитие скорости. Бег с ускорением, коротким, средним, длинным шагом	27.09	2	2	
9	Бег на результат	29.09	2	2	
10	Бег обычный, с изменением направления	04.10	2	2	

11	Упражнения на координацию. Бег коротким, средним, длинным шагом, с высоки подниманием бедра, с преодолением препятствий	06.10	2	1	1
12	Развитие скорости. Бег с ускорением, коротким, средним, длинным шагом.	11.10	2	2	
13	Прыжки с места, разбега, через мячи, веревочку	13.10	2	2	
14	Бег на скорость	18.10	2	1	1
15	Подвижные игры	20.10	2	2	
16	Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание	25.10	2	1	1
17	Бег на результат	27.10	2	2	
18	Прыжки на одной, двух ногах на месте	01.11	2	2	
19	Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание	03.11	2	2	
20	Прыжки с места, разбега, через мячи, веревочку.	08.11	2	2	
21	Прыжок в длину с места на результат	10.11	2	2	
22	Метание малого мяча по горизонтальной мишени, в цель, на дальность	15.11	2	1	1
23	Подвижные игры	17.11	2	2	
24	Челночный бег, эстафеты с бегом на скорость	22.11	2	1	1
25	Эстафета	24.11	2	2	
26	Прыжок в длину с места на результат	29.11	2	2	
27	Бег на скорость	01.12	2	2	
28	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	06.12	2	1	1
29	Подвижные игры с мячом («лови, бросай»)	08.12	2	2	
30	Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места. Подвижные игры на ловлю и передачу мяча	13.12	2	1	1
31	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	15.12	2	1	1
32	Ловля и передача мяча двумя руками на месте	20.12	2	1	1
33	Прыжки с места, разбега	22.12	2	2	
34	Броски мяча из разных положений. Подвижные игры.	27.12	2	2	
35	Подвижные игры с мячом	10.01	2	2	
36	Набивание мяча одной, двумя руками. Ведение мяча шагом двумя руками	12.01	2	2	
37	Броски мяча из разных положений	17.01	2	2	
38	Подвижные игры на внимательность («займи место»)	19.01	2	2	
39	Эстафета	24.01	2	2	
40	Прыжки с места, разбега	26.01	2	2	
41	Футбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед	31.01	2	1	1
42	Броски мяча из разных положений	02.02	2	2	
43	Футбол. Освоение ударов по мячу с места.	07.02	2	1	1

44	Освоение ударов по мячу с места	09.02	2	2	
45	Футбол. Ведение мяча ногой шагом.	14.02	2	2	
46	Подвижные игры с мячом	16.02	2	2	
47	Футбол. Передача мяча ногами по парам	21.02	2	1	1
48	Эстафета	24.02	2	2	
49	Подвижные игры на внимательность («сними шапку»)	28.02	2	2	
50	Ведение мяча ногой шагом	02.03	2	2	
51	Волейбол. Перебрасывание мяча по парам без препятствия	07.03	2	2	
52	Подвижные игры с мячом	09.03	2	2	
53	Волейбол. Перебрасывание мяча по парам через сетку	14.03	2	1	1
54	Перебрасывание мяча по парам без препятствия	16.03	2	2	
55	Волейбол. Броски и ловля мяча с отбиванием от стены	21.03	2	1	1
56	Перебрасывание мяча по парам через сетку	23.03	2	2	
57	Подвижные игры с мячом («лови, бросай»)	28.03	2	2	
58	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами	30.03	2	2	
59	Прыжки через скакалку	04.04	2	2	
60	Эстафета	06.04	2	2	
61	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	11.04	2	2	
62	Подвижные игры с мячом	13.04	2	2	
63	Общеразвивающие упражнения набивными мячами, обручем	18.04	2	1	1
64	Общеразвивающие упражнения набивными мячами, обручем	20.04	2	2	
65	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	25.04	2	2	
66	Прыжки через скакалку	27.04	2	2	
67	Перекаты в группировке, лежа на животе, стоя на коленях	02.05	2	2	
68	Прыжки через скакалку на месте	04.05	2	2	
69	Кувырок вперед, в сторону, с шага.	10.05	2	2	
70	Прыжки через скакалку с передвижением	11.05	2	2	
71	Стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине	16.05	2	1	1
72	Кувырок вперед, в сторону, с шага	18.05	2	2	
73	Развитие гибкости. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и скамейке),	23.05	2	1	1
74	Бег с ускорением, коротким, средним, длинным шагом	25.05	2	2	
75	Ходьба по рейке, скамейке, повороты	30.05	2	2	
76	Бег на скорость	01.06	2	2	
77	Прыжки через скакалку с передвижением	06.06	2	2	
78	Перебрасывание мяча по парам через сетку	08.06	2	2	

79	Прыжки через скакалку на месте	13.06	2	2	
80	Эстафета	10.08	2	2	
81	Подвижные игры с мячом	15.08	2	2	
82	Челночный бег, эстафеты с бегом на скорость	17.08	2	2	
83	Бег коротким, средним, длинным шагом, с высокими подниманием бедра, с преодолением препятствий	22.08	2	2	
84	Прыжки через скакалку с передвижением	24.08	2	2	
85	Подвижные игры	29.08	2	2	
86	Итоговое занятие. Спортивные соревнования	31.08	2	2	
	Итого		172	152	20

Планируемые результаты.

К концу 1-го года обучения обучающиеся должны знать:

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- Учебные кабинеты или спортивный зал
- Спортивный инвентарь (мячи, скакалки)
- Форма одежды обучающегося и педагога спортивная.

Методическое обеспечение

Основными методами работы преподавателя являются *показ упражнения и словесное объяснение*. Это они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На следующем (2-3 год обучения) показ приобретает иной характер. Он становится обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела.

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе *слово несёт* самую большую нагрузку.

Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

При проведении занятия необходимо руководствоваться следующими принципами:

- нагрузку увеличивать постепенно;
- чередовать упражнения быстрые и медленные;
- важно следить за дыханием и самочувствием учащихся.

Важной составляющей реализации программы является самостоятельная работа обучающихся. Изучение текстов, просмотр видеоматериала выступлений других коллективов в сети интернет, работа по видеосвязи с педагогом, поиск материала для обсуждения и возможного включения в репертуар.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Форма аттестации

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, обучающимся увидеть результат своего труда:

- соревнования
- эстафеты
- совместные игры с родителями
- открытое занятие.

7. Список литературы

1. Настольная книга учителя физической культуры (под. ред. Коффмана).
2. Баскетбол: игра связующего- М: Ф и С, 1984- 96с.
3. Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 1998- 46с.
4. Правила игры в баскетбол. (под ред. М. В. Петровой) М.,1999- 30с
5. Журналы ФК в школе.
6. Волейбол: игра связующего- М: Ф и С, 1984- 96с.
7. Правила игры в волейбол. (под ред. М. В. Петровой) М.,1999- 30с
8. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.