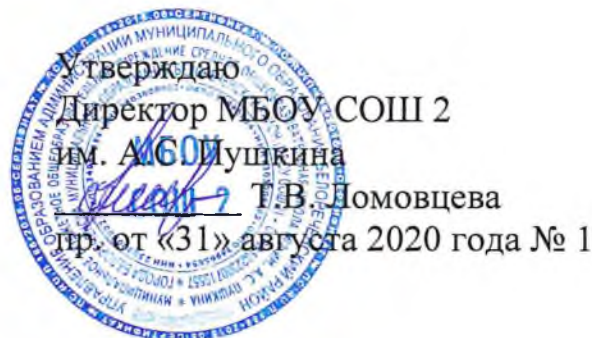


Управление образованием администрации муниципального образования  
Белореченский район  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 2 им. А.С.Пушкина  
города Белореченска

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2020 года  
протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ОФП. Юниор»**

Уровень программы: базовая

Срок реализации программы: 87 часов; в неделю 2 часа

Возрастная категория: от 8 до 12 лет

Вид программы: модифицированная

Автор программы:

*Кровякова Татьяна Николаевна*, учитель начальных классов МБОУ СОШ 2

Программа разработана на основе программы физического воспитания для учащихся 1-4 классов авторов В.И. Ляха (2017 года), А.П. Матвеева (2018 года)

г. Белореченск, 2020

## **Пояснительная записка**

Данная авторская программа внеурочной деятельности реализует спортивно - оздоровительное направление.

### **Нормативно-правовая база:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009 № 373
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 сентября 2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Письмо Минобрнауки № 03-296 от 12 мая 2011 г. «Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования»

### **Актуальность и педагогическая целесообразность Программы**

Программа кружковой деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «ОФП. Юниор» подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС.

Программа «ОФП. Юниор» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по спортивным играм (баскетбол, стрит-бол, волейбол, мини-футбол) и национальным играм, состязаниям.

Направленность программы «ОФП. Юниор» -развивающая, ориентирована на создание у школьников представления о данных спортивных и национальных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепления здоровья.

Актуальность программы- в повышении интереса учащихся к занятиям физической культуры и спорту и ведению здорового образа жизни.

Целесообразность программы- в овладении физической, технической и тактической подготовками спортивных и национальных игр занимающимися для успешного участия в школьных, районных, республиканских и всероссийских соревнованиях и использование этих игр в внеурочное время.

### **Цель и задачи реализации данной Программы:**

Цель-укрепление и развитие здоровья детей и привитие у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В процессе работы по изучению спортивных и национальных игр решаются следующие задачи: -привитие учащихся к национальной культуре через национальные игры и состязание;  
-воспитание у школьников потребности в систематическом занятии физической культурой и спортом, привитие основ здорового образа жизни;  
-развитие духовных и физических качеств личности;  
-освоение знаний: по содержанию и направленности физических упражнений на укрепление своего здоровья;  
-формирование умений: правильное выполнение приемов данных спортивных игр, владение индивидуальными и групповыми действиями, знания правил соревнований;  
-коррекция двигательных нарушений здоровья (осанки, плоскостопия и т.д.)

**Сроки реализации Программы – 10 месяцев.**

**Режим, формы проведения занятий**

Занятия проводятся в группе 2 раза в неделю, продолжительность занятия 1 час. Программа рассчитана на 87 часов в год. Количество детей в группе 12 - 15 человек.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы кружковой деятельности.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Виды УУД, формируемые на занятиях кружковой деятельности:**

**Оздоровительные результаты программы кружковой деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение

численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы кружковой деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы кружковой деятельности**

**Предметные результаты:** 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.

В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП. Юниор» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки.

В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП. Юниор» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- проводить судейство спортивных игр.

**Основной показатель реализации программы «ОФП. Юниор»** - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

#### **Способы проверки результатов**

1. зачеты по теоретическим основам знаний;
2. тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков;
3. анкетирование;
4. участие в соревнованиях;
5. сохранность контингента;
6. анализ уровня заболеваемости воспитанников.

#### **Содержание программы:**

Теория: 8 часа.

История отечественного спорта. ТБ на занятиях. История баскетбола и волейбола и т.д. Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Здоровый образ жизни. Вредные привычки. Правила соблюдения техники безопасности при занятиях спортивными играми, на спортивных соревнованиях.

Практика: 79 ч.

Общая физическая подготовка, беговые упражнения, метательные упражнения, прыжковые упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину, высоту с места и разбега. Броски набивного мяча, метание мяча, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, в равновесии.

Физическая подготовка. (развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости).

Техническая и тактическая подготовка по баскетболу, стрит-болу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, сочетание приемов, действий в защите и нападении, финты).

Техническая и тактическая подготовка по волейболу (передвижения, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование).

Техническая и тактическая подготовка по национальным играм и состязаниям.

Участие в соревнованиях и мероприятиях - по мере проведения.

#### **Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе.**

##### **Знать:**

1. Волейбол: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих. Права и обязанности игроков; как предупредить травмы. Какими наказаниями подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол. Что такое тактика игры, ее содержание.
2. Баскетбол: правила игры в баскетбол, правила поведения игроков во время игры. Когда выполняются штрафные броски. Что значит «тактика игры», роль судьи, как организовать судейство, что такое зонная и персональная защита.

##### **Уметь:**

1. Волейбол: выполнять нижнюю, боковую и верхнюю подачи. Принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений. Выполнять прямой нападающий удар, блокировать нападающие удары.
2. Баскетбол: выполнять передачу от груди, вести мяч правой и левой рукой, попеременно (правой-левой). Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния. Ведение мяча с обводкой.

#### Учебно-тематический план

| №<br>п/п            | Название разделов и тем                                                           | Количество часов |        |          |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|
|                     |                                                                                   | всего            | теория | практика |
| Раздел I. Теория    |                                                                                   |                  |        |          |
| 1                   | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время организации занятий. | 2                | 2      | 0        |
| Раздел II. Практика |                                                                                   |                  |        |          |
| 2                   | Общая физическая подготовка                                                       | 7                | 1      | 6        |
| 3                   | Специальная физическая подготовка                                                 | 9                | 1      | 8        |
| Раздел III.         |                                                                                   |                  |        |          |
| 4                   | Волейбол                                                                          | 20               | 1      | 19       |
| Раздел IV.          |                                                                                   |                  |        |          |
| 5                   | Баскетбол                                                                         | 20               | 1      | 19       |
| Раздел V.           |                                                                                   |                  |        |          |
| 6                   | Эстафеты. Спортивные игры                                                         | 29               | 2      | 27       |
| ВСЕГО               |                                                                                   | 87               | 8      | 79       |

#### Литература:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов = [Текст] / авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2006. – 126 с. 6. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учеб. для завершающего уровня высшего физкультурного образования. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
2. Примерные программы по учебным предметам. Основная школа. Серия «Стандарты второго поколения». Часть 2. – М.: Просвещение, 2010.
3. Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004г.  
а. Г.П.Болонов «Физкультура в начальной школе: Методическое пособие.-М.; ТЦ Сфера,2005.
4. С.И.Лобачева «Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере». – М.; ВАКО, 2007.
5. О.С.Макарова «Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса» \_ М.; Школьная Пресса, 2002 .
6. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры: Пособие для практических работников. – СПб., Детство-Пресс, 2012
7. Мерзляков В. В., Гордышев В. В. «Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста» - Волгоград, 2013