

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи» городского округа Тольятти

Рассмотрено
На заседании методического совета
Протокол № 5 от 21.06.2021 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУДО ДТДМ

Л.В.Скрипинская
Приказ № 68 от 22.06.2021 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ОФП»

- Возраст учащихся: 8-14 лет
- Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Гаранина С.А. методист

I. Комплекс основных характеристик образования

Введение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья учащихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Направленность программы

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно-спортивная.

Уровни и модули образовательной программы: программа соответствует ознакомительному уровню, продолжительность 1 год обучения. Разделы учебного плана являются самостоятельными образовательными модулями. Учащиеся самостоятельно выбирают модули по индивидуальному учебному плану.

Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы.

Основная цель программы: совершенствование физического развития и формирование двигательной культуры учащихся с учетом их индивидуальных особенностей.

Задачи программы:

- познакомить с правилами здорового образа жизни и формировать у учащихся мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- познакомить с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений общей физической подготовки;
- развивать координацию, гибкость, общую физическую выносливость учащихся;
- способствовать развитию уверенности в себе и самостоятельности учащихся.
- способствовать развитию эмоционально-положительного отношения к систематическим занятиям физической культурой.

Актуальность, новизна и отличительные особенности программы.

Программа разработана в соответствии с ФЗ РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ; приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам»; постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Содержание, цели и задачи программы ориентированы на актуальные проблемы дополнительного образования Самарской области – формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей. При реализации образовательной программы используются дистанционные технологии обучения, что позволяет удовлетворить современные требования заказчиков образовательных услуг.

Новизна и отличительная особенность образовательной программы заключается в том, что она разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания индивидуальной образовательной траектории.

Педагогическая целесообразность программы. Образовательная программа создает условия для физического развития учащихся, формирования позитивных социальных интересов и здоровьесберегающей грамотности.

В процессе реализации программы используются элементы педагогических технологий в соответствии с целями и задачами детского объединения.

В целях развития познавательной и творческой активности учащихся используется технология проблемного обучения, при этом перед учащимися последовательно и целенаправленно ставятся познавательные задачи, решая которые учащиеся активно осваивают знание и опыт познавательной деятельности. Для обеспечения гибкости образования и применение его к индивидуальным потребностям учащихся, уровню их базовой подготовки применяется технология модульного обучения. Для того, чтобы ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности учащихся и их реализацию применяется технология развивающего обучения. Технология дифференцированного обучения создает оптимальные условия для выявления, развития интересов и способностей учащихся. Информационные технологии используются как средство обучения и как инструмент автоматизации учебной деятельности. Эффективно используются и другие технологии: личностно – ориентированного обучения, саморазвития, игрового обучения и другие.

Объем

№	Год обучения	Кол-во недель в год	Кол-во часов в год
1.	1 год обучения	42	84,168

Содержание

1. Раздел (модуль). Подвижные игры.

Теория. Техника безопасности на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви. Правила подвижных игр.

Практика. «Слепой волейбол», «Часовой и разведчик», «Мяч капитану», «Челночный бег», «Линейная эстафета», эстафеты с элементами баскетбола, «Чехарда», «Рывок за мячом», «Наступление», «Гонка с выбыванием», «Догони и обгони», «В горизонтальную мишень», «Гимнастический марафон», «Отбери мяч», «Снайперы», «Пионербол», «Перехват мяча», «В одно касание», «Лапта», «Блуждающий мяч», «Классы», «Мини – футбол», «Гонка мяча», «Борьба за мяч», «С любой точки», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка».

2. Раздел (модуль). Футбол.

Теория. Общие сведения о футболе, как о виде спорта. Основные правила игры в мини-футбол. Площадка для игры в мини-футбол. Тактика игры в нападении, в защите. Расстановка игроков.

Практика. Удары по мячу с места, с ходу. Удары на точность и дальность. Отбор мяча. Ведения мяча с изменением направления. Техника передвижения. Остановка мяча. Ведения мяча. Удары по мячу ногой, головой. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Ловля и ввод мяча руками. Двухсторонняя игра.

3. Раздел (модуль). Волейбол.

Теория. Общие сведения о волейболе, как о виде спорта. Правила игры. Основные правила соревнований. Площадка для игры. Тактика игры. Расстановка игроков.

Практика. Основные технические приёмы: стойка, перемещение, передача и броски мяча. Поддача. Поддача в цель. Поддача, приём, передача.

Передача одной рукой сверху. Нападающий удар. Поддача в цель. Игра в защите. Блок. Нападающий удар, защита. Двухсторонняя игра.

4. Раздел (модуль). Баскетбол.

Теория. Общие сведения о баскетболе, как о виде спорта. Основная терминология и правила игры.

Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди, и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- 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;

Метапредметные результаты:

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- умение планировать занятия с использованием средств физической культуры в режиме дня, организации отдыха и досуга;

- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными способами, выделять отличительные признаки и элементы.

II. Комплекс организационно – педагогических условий

Учебный план

№ п/п	Перечень разделов (модулей) содержания образования	Количество часов по годам обучения	Форма промежуточной аттестации
		1 год обучения (ознакомительный уровень)	
1.	Подвижные игры	15-30	соревнования
3.	Футбол	17-34	
4.	Волейбол	26-52	
5.	Баскетбол	26-52	
	Итого:	84-168	

Оценочные материалы

№ п/п	Показатель	Диагностический инструментарий
1.	Количественный	Анализ данных списочного состава
2.	Результат образовательной	Педагогическое наблюдение, анализ участия в

	деятельности	соревнованиях, спортивных праздниках, показательных выступлениях, социально-значимых программах.
3.	Результаты исследования развития учащихся	- Методика В.С. Юркевич (изучение познавательной активности учащихся); - методика Д.Ж. Морено (изучение межличностных и межгрупповых отношений); - методика О.В. Соловьёва (изучение учебно-познавательной деятельности); - методика Р.В. Овчаровой (изучение коммуникативных склонностей); - методика Ю.М. Орлова (изучение потребности в достижении цели).

Методические материалы

№ п/п	Деятельность	Средства
1.	Методы обучения	Словесный, наглядный, практический, игровой и т.д.
2.	Методы воспитания	Убеждения, поощрения, стимулирования, мотивации
3.	Педагогические технологии	Развивающего обучения, дифференцированного обучения, игрового обучения, личностно-ориентированного обучения. Дистанционные образовательные технологии.
4.	Дидактические материалы	Раздаточные материалы, задания, упражнения и т.д.

III. Ресурсное обеспечение.

Материально – техническое обеспечение

Для реализации образовательной программы имеется: спортивный зал, технически оснащенный специализированным оборудованием и инвентарем: волейбольная сетка, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.

Методическое обеспечение

Для реализации образовательной программы используются все основные виды методической продукции. Для разъяснения приемов и методов, анализа опыта, описания педагогических технологий, пропаганды наиболее важных и актуальных направлений педагогической деятельности разработаны информационно-пропагандистская методическая

продукция (методическое описание, аннотация, информационный плакат, информационно – методическая выставка). Для указания и разъяснения цели и порядка действия, технологии и методики организации образовательного процесса, проведения мероприятий разработана организационно-инструктивная методическая продукция (инструктивно – методическое письмо, методическая записка, методическая памятка, методическая рекомендация, методическая разработка, тематическая папка). С целью иллюстрации и более полного раскрытия темы, отраженную в других видах методической продукции, разрабатываются прикладная методическая продукция (сценарий, тематическая подборка, картотека, положения о соревнованиях, учебно–методический материал). Методическое обеспечение образовательной программы соответствует современным требованиям и обеспечивает высокий уровень результативности образовательной деятельности.

Организационное обеспечение

Используются следующие формы организации образовательного процесса:

Образовательная деятельность	Формы организации
Учебная деятельность	Теоретические занятия, практические занятия, зачеты, соревнования, открытые занятия.
Воспитательная деятельность	Показательные выступления, учрежденческие и городские массовые мероприятия, социально-значимые проекты.

Литература.

1. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5-11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева. - М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2013. - 112 с.
2. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов / С.Г. Арзуманов. - М.: Феникс, 2015. - 672 с.
3. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. - М.: АРКТИ, 2013. - 200 с.
4. Глейberman, А. Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейberman. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 264 с.
6. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. - М.: Владос, 2014. - 240 с.
7. Питерских, Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских. - М.: Русское слово - учебник, 2013. - 216 с.
8. Погадаев, Г. И. Народные игры

на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы / Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2015. - 144 с.

6. Клиффорд А., Парлез Л. Путешествие Джуно. Приключение в стране здоровья: Учебник для 1, 2, 3 классов. – М.: Просвещение, 1992

7. Найк А. Практическая психология для девочек, или как относиться к мальчикам. – СПб.: АСТ – ПРЕСС, 1999

8. Остер Г. Физкультура. – М., 2000