

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 718»

«Рассмотрено»
Педагогический совет
ГБОУ Школа № 718
Протокол № 1 от 29.08.2019



«Утверждаю»

Директор ГБОУ Школа № 718

А.С.Бурзин

Приказ № 113 от 30.08.2019

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ОФП. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 14-16 лет

Срок реализации: 2 года – 216 часов

Автор-составитель:

Добринская Юлия Викторовна

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «ОФП. Спортивные игры» имеет физкультурно-оздоровительную направленность освоения техники спортивных игр, совершенствование физического развития детей.

Актуальность программы

По статистике среднесуточный объем движений у детей в нашей стране составляет чуть больше половины гигиенической нормы. Известно, что снижение двигательной активности и ограничения мышечных усилий приводят ко многим серьезным нарушениям в организме человека: начиная с ожирения, нарушения осанки, близорукости и заканчивая функциями всех внутренних органов. Недостаток физических нагрузок приводит также к психологическим трудностям. Замыкаясь в себе, ребенок находит выход своим эмоциям в агрессивном поведении. Есть только один способ избежать всех этих проблем - поощрять занятия детей физической культурой и спортом с раннего возраста.

Так как многие дети не посещают спортивные школы и секции, а физкультура в школе дается в весьма ограниченном объеме, разработки спортивных программ дополнительного образования является сегодня чрезвычайно актуальной.

Акцент в программе «ОФП. Спортивные игры» делается на то, чтобы привить ребенку любовь к занятиям спортивными играми и к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность

Предлагаемая программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоническому и всестороннему развитию детей, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии ребенка. Занятия по программе «ОФП. Спортивные игры» не будет отнимать у ребят много времени, но обеспечат видимый результат.

Новизна программы

Новизна данной программы заключается в том, что разучивание подвижных игр проводится в режиме избирательности, с учетом физических способностей каждого конкретного ребенка к спортивным занятиям. Такой педагогический подход дает возможность готовить резерв для спортивных секций школы и спортивной школы.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью дополнительной образовательной программы «ОФП. Спортивные игры» является то, что в задачи программы не входят присвоения детям спортивных разрядов. Комплекс игровых элементов, методика изучения техники исполнения, оценка эффективности усвоения программного материала отобраны по их доступности обучающимся.

Главной отличительной особенностью данной программы является воспитание успешного человека через занятия физической культурой.

Цель программы

Совершенствование общего физического развития через обучение их физической культурой и подвижными играми, организацией полноценного досуга.

Задачи программы

Обучающие:

- ознакомить детей с историей развития подвижных и спортивных игр;
- обучить теоретическим и практическим основам игр, заложенных в программу
- научить обучающихся безопасно и правильно использовать необходимое спортоборудование

Развивающие:

- развивать физические способности и личные качества обучающихся
- развивать у ребенка координацию движений
- развивать потребность в систематических занятиях спортом, стремление вести здоровый образ жизни

Воспитательные:

- воспитание у детей смелости, ловкости, находчивости, выдержки и дисциплинированности
- помочь ребенку в развитии его социального и эмоционального интеллекта, способности эффективного взаимодействия с окружающими людьми.

Сроки реализации программы

Данная программа рассчитана на 2 года обучения детей 14 – 16 лет.

Уровень образования

В соответствии с возрастом обучающихся программа «ОФП. Спортивные игры» имеет средний (полный) общий образовательный уровень.

Формы и режим занятий

В объединении «ОФП. Спортивные игры» обучающиеся делятся на группы по годам обучения: 1 год обучения – 12 человек, 2 год обучения - 12 человек. Количество часов для изучения программы составляет в объеме: 1 год – 144 часа, 2 год – 216 часов.

Количество занятий в неделю и их продолжительность по нагрузкам в соответствии с СанПиНами осуществляется в режиме:

год – 2 раза в неделю по 2 часа

год – 3 раза в неделю по 2 часа

Основная форма обучения - тренировочная. Она повышает умственную и физическую работоспособность, координацию движений.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу каждого года обучения, обучающие должны:

Знать:

- теоретические и практические особенности спортивных и подвижных игр по программе и правила их проведения;
- влияние физических упражнений на организм;
- правила гигиены и оказания первой помощи;

Уметь:

- правильно обращаться со спортивным инвентарем;
- действовать в составе командных игровых групп;
- разбираться в системе проведения простейших спортивных игровых соревнований, правилах судейства;
- принимать участие в спортивных праздниках и соревнованиях.

В течении учебного года идет непрерывный контроль усвоения знаний обучающимися посредством следующих способов и форм проверки:

- зачетных занятий по основным темам и разделам программы;
- при промежуточном оценивании умений детей применяется метод критериального оценивания умений и навыков в сфере физической культуры;
- итоговое мероприятие в конце года в виде спортивного праздника, спартакиады

Учебно – тематический план 1 год обучения.

№ п/п	Разделы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводная беседа.	4	4		
2.	Общая физическая подготовка.	36		36	Тестирование
3.	Спортивные игры.	70		70	Соревнование
4.	Гимнастика.	10		10	
5.	Лыжная подготовка.	10		10	
6.	Легкая атлетика	14		14	
	ВСЕГО: 144 часа				

1 раздел. Вводная Беседа

Правила поведения на занятиях. Техника безопасности на занятиях. Личная гигиена спортсмена. (4 часа)

2 раздел. Общая физическая подготовка.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	16 часов
2.	Круговая тренировка.	10 часов
3.	ОРУ.	10 часов

3 раздел. Спортивные и подвижные игры.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Спортивные игры (Волейбол).	60 часов
2.	Эстафеты.	10 часов

4 раздел. Гимнастика.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Лазание по канату.	4 часа
2.	Гимнастическая полоса препятствий.	4 часа
3.	Кувырки.	2 часа.

5 раздел. Лыжная подготовка

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Техника лыжных ходов.	6 часов
2.	Техника спусков, подъемов, торможений.	4 часа

6 раздел. Легкая атлетика.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Бег на 60м, 100м, 1000,	8 часов
2.	Прыжки в длину.	4 часа
3.	Эстафеты (встречные и линейные).	2 часа

1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	2
2.	История развития народных и спортивных игр.	2

3.	ОРУ с мячами. Эстафета с волейбольными мячами.	2
4.	ОРУ с мячами. Челночный бег 3X10м.	2
5.	ОРУ в движении. Эстафета с волейбольными мячами.	2
6.	ОРУ в движении. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2
7.	ОРУ с гимнастическими скакалками. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2
8.	ОРУ с гимнастическими скакалками. Волейбол по упрощенным правилам. Челночный бег 3x10 м.	2
9.	О.Ф.П. Волейбол по упрощенным правилам.	2
10.	Пионербол. Физическая подготовка.	2
11.	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафета.	2
12.	О.Ф.П. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2
13.	О.Ф.П. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2
14.	Игра в волейбол. Эстафета с предметами.	2
15.	Товарищеские соревнования по волейболу.	2
16.	Товарищеские соревнования по волейболу.	2
17.	Товарищеские соревнования по волейболу.	2
18.	Товарищеские соревнования по волейболу.	2
19.	Физическая подготовка. Игра в волейбол.	2
20.	Гимнастическая полоса препятствия.	2
21.	ОФП. Акробатика.	2
22.	Эстафета с предметами. Игра в волейбол.	2
23.	Специальные беговые упражнения. Челночные бег 3x10м.	2
24.	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Игры.	2
25.	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафета. Игры.	2
26.	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафета. Игры.	2
27.	ОФП. Лазание по канату.	2
28.	ОФП. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2
29.	ОФП. Игра в волейбол. Эстафета с предметами (мячи ,обручи, скакалки)	2
30.	Специальные Беговые упражнения. Челночный бег 3x10м. Игра в волейбол.	2
31.	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	2
32.	Гимнастическая полоса препятствий.	2
33.	ОФП. Игра в волейбол. Эстафета с предметами.	2
34.	Круговая тренировка. Промежуточный контроль. Игра в	2
35.	Круговая Тренировка. Игра в волейбол.	2
36.	Круговая Тренировка. Игра в волейбол.	2
37.	Игра-соревнование. Эстафеты	2

38.	Лыжная подготовка. Лыжные ходы. Эстафета на лыжах.	2
39.	Лыжная подготовка. Лыжные ходы. Игры на лыжах.	2
40.	ОФП. Игра в волейбол.	2
41.	Лыжная подготовка. Катание с горки.	2
42.	Лыжные эстафеты. Катание с горки.	2
43.	ОФП. Развитие двигательных качеств. Эстафеты с предметами.	2
44.	ОФП. Челночный бег 3х10м. Специальные беговые упражнения. Прыжки с места.	2
45.	ОФП. Специальные беговые упражнения. Прыжки с места.	2
46.	ОФП. Игра в волейбол.	2
47.	Баскетбол по упрощенным правилам. Броски в кольцо. Эстафета с баскетбольным мячом.	2
48.	ОФП. Игра в волейбол.	2
49.	ОФП. Игра в волейбол.	2
50.	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.	2
51.	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.	2

52.	Круговая тренировка. Игры.	2
53.	ОФП. Челночный бег 3х10м. Специальные упражнения. Игра в волейбол.	2
54.	ОРУ на сопротивление. Эстафеты с предметами.	2
55.	ОФП. Эстафеты с предметами.	2
56.	Упражнения на гимнастической скамейке. Игры.	2
57.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки с места.	2
58.	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.	2
59.	Прыжки через длинную скакалку. Разные варианты салок. Личная гигиена спортсмена.	2
60.	Разные варианты «Салки». Специальные беговые и прыжковые упражнения.	2
61.	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	2
62.	ОФП. Прыжки с места на результат. Игра в волейбол.	2
63.	Игра в волейбол по упрощенным правилам. Эстафета 3х10м	2
64.	Подвижные игры на площадке. Эстафеты с мячом и скакалками.	2
65.	Подвижные игры на площадке. Эстафеты с мячом и скакалками.	2
66.	Развитие двигательных качеств. Прыжки в длину с места.	2

67.	Развитие двигательных качеств. Бег 30м, 60м на результат.	2
68.	Развитие двигательных качеств. Бег 30м, 60м на результат.	2
69.	Развитие двигательных качеств. Круговая эстафета.	2
70.	Итоговый контроль знаний, умений, навыков (Челночный бег 3x10м, подъем туловищ за 30с., прыжки в длину с места, отжимание.)	2
71.	Развитие двигательных навыков.	2
72.	Итоговая аттестация.	2
	ИТОГО: 144 часа	

Учебно – тематический план 2 год обучения

№ П/П	Разделы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводная беседа.	6	6		
2.	Общая физическая подготовка.	46		46	Тестирование
3.	Спортивные и подвижные игры	110		110	Соревнование по станциям.
4.	Гимнастика.	20		20	
5.	Лыжная подготовка.	14		14	Соревнование
6.	Легкая атлетика	20		20	Тестирование
	ВСЕГО: 216 часов				

1 раздел. Вводная Беседа

Правила поведения на занятиях.

Техника безопасности на занятиях. Личная гигиена спортсмена. (6 часов)

2 раздел. Общая физическая подготовка.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	21 час
2.	Круговая тренировка.	15 часов
3.	ОРУ.	10 часов

3 раздел. Спортивные и подвижные игры.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Спортивные игры (Волейбол).	90 часов
2.	Эстафеты.	20 часов

4 раздел. Гимнастика.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Лазание по канату.	6 часов
2.	Гимнастическая полоса препятствий.	12 часов
3.	Кувырки.	2 часа.

5 раздел. Лыжная подготовка.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Техника лыжных ходов.	10 часов
2.	Техника спусков, подъемов, торможений.	4 часа

6 раздел. Легкая атлетика.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Бег на 60м, 100м, 1000,	10 часов
2.	Прыжки в длину.	4 часа
3.	Эстафеты (встречные и линейные).	6 часов.

2 год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Личная гигиена.	2
2.	Общая физическая подготовка. Бег 30м	2
3.	Общая физическая подготовка. Бег 60м	2
4.	Общая физическая подготовка. Бег 1000м	2
5.	Обучение низкого старта. Бег 4x100. Эстафета.	2
6.	Подвижные игры на свежем воздухе. Встречная эстафета.	2
7.	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафета с мячом.	2
8.	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафета с мячом.	2
9.	Общая физическая подготовка. Прыжки с места на результат	2
10.	Игра в волейбол по упрощенным правилам. Эстафета.	2
11.	О.Ф.П. Волейбол.	2
12.	Общая физическая подготовка. Игра в волейбол по упрощенным правилам	2
13.	ОФП. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Эстафета с мячом.	2

14.	О.Ф.П. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2
15.	Специально беговые упражнения. Эстафета с мячом.	2
16.	ОФП. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2
17.	Челночный бег 4x10м. Специальные беговые упражнения.	2
18.	Круговая тренировка. Игра.	2
19.	Игра-соревнование.	2
20.	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафета.	2
21.	Общая физическая подготовка. Игры.	2
22.	Гимнастическая полоса препятствий.	2
23.	Гимнастическая полоса препятствий.	2
24.	Эстафета с набивными мячами. Прыжки с места.	2
25.	Кувырки вперед и назад. Игра в волейбол по упрощенным правилам	2
26.	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	2
27.	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	2
28.	Гимнастическая полоса препятствий. Волейбол.	2
29.	Челночный бег 4x10м. Специальные упражнения. Волейбол.	2
30.	Круговая тренировка. Волейбол.	2
31.	Игра-соревнование. Волейбол.	2
32.	Гимнастическая полоса препятствий. Игра в волейбол.	2
33.	Лазание по канату. О.Ф.П.	2
34.	Лазание по канату. О.Ф.П.	2
35.	Лазание по канату. Перекладина.	2
36.	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4x10м.	2
37.	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	2
38.	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафета.	2
39.	Эстафета с предметами. Волейбол.	2
40.	Встречная эстафета. Волейбол.	2
41.	Прыжковые упражнения. Прыжки с места. Эстафета.	2
42.	ОРУ. Кувырки вперед и назад.	2
43.	Развитие двигательных качеств. Прыжки в длину с места. Эстафета.	2
44.	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафета.	2
45.	Общая физическая подготовка. Волейбол.	2
46.	Соревнование. Волейбол.	2
47.	Общая физическая подготовка. Челночный бег 4x10м.	2
48.	Упражнения на гимнастической скамейке. Волейбол.	2
49.	Упражнения на гимнастической скамейке. Волейбол.	2

50.	О.Р.У. на сопротивление. Эстафеты с предметами.	2
51.	Лыжная подготовка. Эстафета.	2
52.	Общая физическая подготовка. Зимние игры на свежем воздухе.	2

53.	Общая физическая подготовка. Зимние игры на свежем воздухе.	2
54.	Лыжная подготовка. Катание с горки.	2
55.	Техника лыжных ходов. Эстафета.	2
56.	Лыжная подготовка. Спуски, подъемы, повороты.	2
57.	Развитие двигательных качеств.	2
58.	Игра на площадке «Взятие крепости». Спуски, подъемы, повороты.	2
59.	Лыжная подготовка. Катание с горки.	2
60.	Общая физическая подготовка. Спуски, подъемы, повороты.	2
61.	Лыжная подготовка. Катание с горки. Эстафета.	2
62.	Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	2
63.	Прыжковые упражнения. Прыжки с места. Эстафета.	2
64.	ОФП. Подвижные игры на свежем воздухе. Встречная эстафета.	2
65.	Развитие двигательных качеств. Прыжки в длину с места. Эстафета.	2
66.	Подвижные игры на площадке.	2
67.	Подвижные игры на площадке.	2
68.	Круговая тренировка.	2
69.	О.Ф.П. Волейбол.	2
70.	Эстафета с предметами. Волейбол.	2
71.	Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	2
72.	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафета.	2
73.	О.Ф.П. Подвижные игры.	2
74.	Круговая тренировка.	2
75.	Пионербол. Эстафета с предметами.	2
76.	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4x10м.	2
77.	Гимнастическая полоса препятствий.	2
78.	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафета с предметами.	2
79.	Пионербол. Эстафета с предметами.	2
80.	Специальные беговые упражнения. Бег. Прыжки с места.	2
81.	Игра – соревнование.	2
82.	О.Ф.П. Волейбол.	2
83.	Специально беговые упражнения. Волейбол.	2

84.	Гимнастическая полоса препятствий. Волейбол.	2
85.	Челночный бег 4x10м. Специальные упражнения.	2
86.	Круговая тренировка.	2
87.	Игра-соревнование.	2
88.	Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	2
89.	Специальные беговые упражнения. Бег. Прыжки с места.	2
90.	Общая физическая подготовка. Волейбол.	2
91.	Специальные беговые упражнения. Бег. Прыжки с места.	2
92.	Общая физическая подготовка. Волейбол.	2
93.	Общая физическая подготовка. Эстафеты с предметами.	2
94.	Беседа о личной гигиене. Волейбол.	2
95.	Игры на воздухе. Волейбол.	2
96.	На спортивной площадке. Бег 30 метров.	2
97.	Специально беговые упражнения. Волейбол.	2
98.	О.Ф.П. Волейбол.	2
99.	О.Р.У. на сопротивление. Эстафеты с предметами.	2
100.	Круговая тренировка.	2
101.	О.Р.У. с гимнастическими скакалками. Прыжки через длинную скакалку. Эстафета.	2
102.	О.Р.У. с гимнастическими скакалками. Поднимание туловища за 30 сек. Игра.	2
103.	Круговая тренировка.	2
104.	О.Ф.П. Пионербол с элементами волейбола.	2
105.	Упражнения на гимнастической скамейке. Волейбол.	2
106.	Упражнения на гимнастической скамейке. Итоговый контроль знаний, умений и навыков.	2
107.	Общая физическая подготовка. Челночный бег 4x10м.	2
108.	О.Ф.П. Итоговая аттестация.	2
	ИТОГО: 216 часов	

Необходимые средства и оборудование для реализации программ

Оборудование:

1. Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные.
2. Скакалки гимнастические.
3. Маты гимнастические.
4. Скамейки гимнастические.
5. Секундомер.
6. Бита, теннисный мяч.
7. «Козел», гимнастический мостик.
8. Стенка шведская.
9. Лыжи, ботинки, палки.
10. Набивные мячи.
11. Сетка волейбольная
12. Маты гимнастические.
13. Канат гимнастический.

Наглядно-дидактические пособия:

Диски с дидактическим материалом.

Организация спортивных секций в школе (А.Н. Канвов 2009 г.)

Настольная книга учителя физической культуры

(Б.И. Мишин «Изд-во АСТ» 2003 г.)

Спортивные игры (Ю.Д. Железняк 2004 г.)

Призентации.

Интерактивные занятия.

Электронно-образовательные ресурсы:

WWW.sport.ru