

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 40 имени Катасонова С.А.»

Принята на заседании педагогического совета от «30» августа 2021 г.
Протокол № 1

Утверждаю
директор МБОУ «СОШ № 40»
Мильситова Т.М.
«30» августа 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Общая физическая подготовка»

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Бычков М.М.,

учитель физической культуры

МБОУ «СОШ № 40»

Кемерово, 2021

Содержание

I.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Содержание программы	6
1.4	Ожидаемые результаты	8
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	9
2.1	Календарный учебный график	9
2.2	Условия реализации программы	11
2.3	Формы аттестации	11
2.4	Оценочные материалы	11
2.5	Методические материалы	12
2.6	Список литературы	13

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Данная дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее Программа) имеет физкультурно- спортивную **направленность. Уровень программы** – стартовый.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ✓ Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- ✓ Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- ✓ Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- ✓ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- ✓ Устав и локальные акты учреждения

Актуальность данной программы заключается в том, что по данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети, особенно в крупных городах высокоразвитых стран, ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. Многие

средства физического воспитания в школе не отражают современных модных тенденций, кажутся детям архаичными, неинтересными - отсюда и низкая мотивация к занятиям.

. Программа разработана для 1-4 классов, желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта учителей и является отображением единства теории и практики. Содержание программы способствует развитию потребности у учащихся в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а следовательно в понимании заботы о собственном здоровье. Программа направлена на развитие и укрепление психического и физического здоровья.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Педагогическая целесообразность программы ОФП, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. ОФП позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к физическим упражнениям и к своему здоровью.

Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определённую логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

Адресат программы

учащиеся 1- 4 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача). В группе до 30 человек в возрасте от 7 до 10 лет. Приём в коллектив не

предполагает конкурсного отбора, происходит на основе желания учащихся и их родителей, В коллектив зачисляются обучающиеся по заявлению родителей.

Состав группы – постоянный.

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Длительность учебного часа для воспитанников – 45 минут. Количество часов в год – 68 часов

Форма организации деятельности учащихся: групповая, коллективная

Форма обучения - очная.

Основная форма организации обучения – учебное занятие

Формы и виды занятий:

- групповые формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты,
- творческие (развивающие игры);

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста; развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;

- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

- Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Тематическое планирование

№	Раздел	Всего
1	ТБ, введение в образовательную программу Гимнастические упражнения	16
2	ОРУ с предметами и без предметов	12
3	ОФП	14
4	Подвижные игры	16
	Всего	68 часов

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы – формирование позитивного отношения младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повышение уровня их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- повысить уровень ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;

-расширить знания по профилактике и коррекции нарушений осанки школьников;

2. Развивающие:

- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;

- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

3. Воспитательные:

- развить патриотизм к Родине;

- воспитать у детей потребность в физической культуре.

1.3. Содержание программы

Учебно- тематический план

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Контроль
1	ТБ, введение в образовательную программу Гимнастические упражнения	4	12	16	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
2	ОРУ с предметами и без предметов	1	11	12	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
3	ОФП	4	10	14	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов
4	Подвижные игры	2	14	16	Выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов

Занятия по программе «ОФП» включают в себя теоретическую и практическую часть.

1.Тема раздела: ТБ, введение в образовательную программу. Гимнастические упражнения

Теория Правила техники безопасности нахождения и занятия в спортивном зале, правила поведения на занятиях. Гигиена спортивных занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Техника безопасности при проведении занятий ОФП.

Практика

Практическая часть занятий предполагает строевую подготовку, обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений, включает в себя пять разделов:

2. . Тема раздела: ОРУ с предметами и без предметов

Теория Правила выполнения ОРУ с предметами. Смотр теоретических видеороликов по теме ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. ОРУ для рук, ног, шеи и спины. ОРУ с предметами. Используемые предметы: обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи. (картотека ОРУ)

Практика Строевая подготовка, выполнение ОРУ с предметами на месте, в движении. Комплекс упражнений для развития осанки.

3. Тема раздела: ОФП Разучивание различных упражнений ОФП

Теория. Самостоятельное составление связок упражнений для различных групп мышц. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия. Разучивание, закрепление и совершенствование основных дыхательных упражнений, упражнения на мышцы живота ног спины рук и т.д Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Физическое развитие и самочувствие при занятиях физическими упражнениями. Физическое развитие и физическая подготовка.

Практика: Упражнения для развития физических способностей скоростных, силовых, выносливости, координационных и скоростно-силовых. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Составление комплексов из числа разученных упражнений. Упражнения со скакалкой прыжки на скакалке. Прыжковые упражнения. Тестовые задания. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке 30 сек

3. Тема раздела: Подвижные игры

Теория: Названия подвижных игр, правила игры, инвентарь, правила поведения и правила безопасности. Беговые ролевые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Русские народные игры. Игры на сплочение. Спортивные игры.

Практика: Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры

«Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Мяч ловцу», эстафеты с мячами.

1.4. Ожидаемые результаты

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

Владеют:

- ОРУ в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- интересом к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- правилами выполнения ОРУ с предметами;
- упражнениями дыхательной гимнастики;
- упражнениями для развития физических способностей скоростных, силовых, выносливости, координационных и скоростно-силовых.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

- дата и время проведения занятий – определяется расписанием занятий в объединении. В каникулярные и праздничные дни занятия не проводятся.

- место проведения – учебный кабинет МБОУ «СОШ № 40»

Календарный учебный график

№ занятия	Содержание занятия	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
Сентябрь					
1	Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы.	1	1	8	Тестирование
2	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели		2		Сдача контрольных нормативов
3	Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки.	1	1		Сдача контрольных нормативов
4	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся		2		Контрольные игры
Октябрь					
1	Закрепление пройденного материала за сентябрь		2	8	Тестирование
2	Игра с прыжками «Прыжки по полоскам». Кроссовая подготовка до 1000м.		2		Контрольные нормативы
3	Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки в длину с места и разбега.		2		Тестирование
Ноябрь					
1	Метание мяча в цель.	1	1	6	Контрольные нормативы
2	Ходьба с изменением направления движения по ориентирам.		2		Контрольные нормативы
3	Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки.	1	1		Контрольные нормативы
Декабрь					
1	Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы.		2	8	Контрольные нормативы
2	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.		2		Контрольные нормативы
3	Прыжки на скакалке.		2		Контрольные

					нормативы
4	Контрольное занятие по пройденному за полгода	1	1		Тестирование
Январь					
1	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	1	6	Контрольные нормативы
2	Кувырок назад, кувырок вперед.	1	1		Тестирование
3	Перелезание через препятствия.	1	1		Контрольные нормативы
Февраль					
1	ОРУ с гимнастическими палками.. Подвижные игры с прыжками.		2	8	Тестирование
2	ОРУ без предметов подвижные игры с мячом. Игры на развитие внимания		2		Контрольные нормативы
3	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения.	1	1		Контрольные нормативы
4	Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице.	1	1		Контрольные нормативы
Март					
1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге.	2		8	Тестирование
2	Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед	1	1		Тестирование
3	Игры-эстафеты с элементами Баскетбола. Игра «Третий лишний»		2		Контрольные игры
4	Подвижные игры по выбору		2		Контрольные игры
Апрель					
1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге.		2	6	Контрольные нормативы
2	Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения		2		Контрольные нормативы
3	Бросок мяча одной рукой от плеча	1	1		Контрольные нормативы

Май					
1	Подвижные игры		2	4	Выполнение контрольных нормативов
2	Контрольное занятие изученного за год	1	1		Тестирование, контрольные игры
				68	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Перекладина
2. Шведская стенка.
3. Гимнастические скамейки
4. Скакалки
5. Теннисные мячи
6. Гимнастические палки
7. Коврики гимнастические
8. Волейбольные и баскетбольные мячи

Информационное обеспечение.

Видео, интернет источники канала «ЮТУБ» с техникой выполнения физических упражнений

Кадровое обеспечение.

Данная программа реализуется педагогом физической культуры МБОУ СОШ №40 им. С.А. Катасонова

2.3. Формы аттестации

Для определения эффективности реализации программы предполагается использование следующих **форм отслеживания образовательных результатов:**

1. Анализ достигнутых результатов
2. Тесты
3. Контрольные игры
4. Выполнение контрольных тестовых заданий
5. Портфолио обучающихся.

2.4. Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. **Оценочные материалы** включают

различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания, и т.д.), разработанные критерии оценки.

Формы контроля:

Методы устного контроля – опрос, метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся, методы практического контроля – контроль результатов самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж);

методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль. В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

2.5. Методические материалы

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровой выносливости, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц. На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями.

На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности. Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

2.6. Список литературы

Литература для педагога

1. Физическая культура 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. М., Изд. «Учитель», 2007.
2. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. М., «Просвещение», 1996.
3. Настольная книга учителя физической культуры. М., Изд. «Физкультура и спорт», 1998.
4. Методика физического воспитания учащихся 5-8 класс. М., Изд. «Просвещение», 2000.
5. Методика физического воспитания учащихся 9-11 класс. М., Изд. «Просвещение», 2000.
6. Физическая культура в школе // журн. 2002, 2003.
7. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод, пособие и программа,- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. - С.-Петербург: Ривьера, 1995, 214с.
9. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

Литература для обучающихся

1. Методическая литература: Лях учебник для 1-4 классов Просвещение
2. Наглядные пособия: Лях учебник для 1-4 классов Просвещение

