

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №2»

Принята
на заседании
педагогического совета
протокол № 5 от 14.05.2019



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»

Возраст учащихся: 7 - 10 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Бажанюк Любовь Александровна,
педагог дополнительного образования
первая квалификационная
категория

г. Салехард
2019

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **«Общая физическая подготовка»** разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Задача № 5 (б) абзац 2);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление 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»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Положение о текущем контроле образовательных достижений и аттестации обучающихся при реализации дополнительных общеразвивающих программ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №2» от 30.08.2019 № 343-о;
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2» от 30.08.2019 № 343-о

Актуальность программы

Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей её благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Однако учёные констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности. И более того имеет тенденцию к нарастанию.

К сожалению, в иерархии человеческих потребностей, здоровый образ жизни находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно он должен стать первейшей потребностью. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Опыт работы со школьниками показывает, что у детей, не приученных заботиться о своём здоровье, неизбежны психологические срывы, им сложнее вникать в реалии «взрослой жизни». А ведь новое тысячелетие заставит их столкнуться с возросшей конкуренцией, когда больших успехов в жизни и карьере добиваются более здоровые и образованные сверстники.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся. У школьников среднего возраста основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Всё это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Высокий уровень развития координационных способностей – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В современных условиях значимость различных координационных способностей постоянно возрастает.

Отличительной особенностью образовательной программы является то, что она:

1. Включает в себя, наряду со спортивными и физкультурно-оздоровительными занятиями интеллектуальные викторины, патриотические беседы. Содержание программы настолько разнообразно, что позволяет изменять последовательность изучения содержательных разделов в зависимости от различных условий: контингента обучающихся, погодных условий и т.д.
2. Учитывает региональные характеристики.
3. Создаёт условия, способствующие развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств обучающихся, их социализации и адаптации в обществе на основе здоровьесберегающего подхода во внеурочной деятельности.
4. Формирует физически здоровые и физически развитые личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью.

Курс по ОФП осваивается на принципах:

- реализации желания детей заниматься физической подготовкой;
- учёта специфики спортивных занятий;
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья обучающихся;
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки;
- разнообразной физической деятельности обучающихся.

Цель программы: Создание условий для здоровьесбережения, здоровье поддержания, здоровьесформирования и воспитания патриотизма школьников младшего звена.

Данная цель реализуется через систему **задач:**

Здоровьесберегающие:

- укрепление здоровья обучающихся;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закалывающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- приобретение знаний о правилах в игровых видах спорта.
- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение навыков самостоятельных занятий физической культурой,
- введение индекса физического состояния ребёнка;
- приобретение знаний о значимых событиях в истории страны и округа.

Развивающие:

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений;
- развитие памяти, мышления.

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств гражданина;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности обучающихся;
- воспитание любви и уважения к большой и малой Родине.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы

- волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и др.)
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с медицинскими работниками;
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья обучающихся.

Режим занятий:

Занятия проходят 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия - 2 учебных часа.

Объём программы:

Программный материал рассчитан на 1 год обучения в объёме 70 часов, 35 учебных недель.

Сроки реализации.

1 год.

Возраст обучающихся

Обучаться по программе могут дети в возрасте 7-10 лет. Занятия проводятся в разновозрастной группе. Рекомендуемый состав группы – 15 человек. Вид группы – профильная. В группу набираются дети с учётом физических способностей и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
Раздел 1. Вводное занятие – 2 час				
1.1.	Планирование работы по ОФП Техника безопасности на занятиях по ОФП	2	-	2
Раздел 2. Подвижные игры – 14 часов				
2.1	Подвижные игры с использованием спортивного инвентаря		8	8
2.2	Подвижные игры на свежем воздухе		4	4
Раздел 3. Спортивные игры (футбол) – 8 часов				
3.1	Правила игры, приёмы владения мечем.		4	4
3.2	Совершенствование техники, специальные упражнения		4	4
Раздел 4. Лыжная подготовка - 8 часов				
4.1.	Техника безопасности. Гигиена лыжника. Характеристика и подбор лыжного инвентаря. Лыжные мази.	1		1
4.2.	Классический способ передвижения, основные ходы.		9	9
Раздел 5. Баскетбол – 12 часов				
5.1.	ТБ. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом.	1		1
5.2.	История, основные понятия, особенности.	1		1
5.3.	Применение различных стоек и способов передвижения.		10	10

Раздел 6. Спортивные мероприятия – 8 часов				
6.1.	Осенний кросс			2
6.2.	Спортивные соревнования «Папа, мама, я – дружная семья»		2	2
6.3.	Лыжная эстафета, посвящённая Дню Защитника Отечества		2	2
6.4.	Спортивные соревнования: Быстрее, выше, сильнее.		2	2
Раздел 7. Лёгкая атлетика – 20 часов				
7.1.	Кроссовая подготовка		4	4
7.2.	Легкоатлетические упражнения		4	4
7.3.	Метания		4	4
7.4.	Прыжки		4	4
7.5.	Спринтерский бег		4	4
Всего часов		5	65	70

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа

Теория: Гигиенические требования к занятиям по ОФП, ЗОЖ. Планирование работы по ОФП. Техника безопасности на занятиях по ОФП

Раздел 2. Подвижные игры – 14 часов

Практика: Подвижные игры на свежем воздухе и в помещении с использованием специальной техники, специальных упражнений и навыков.

Примерный перечень подвижных игр: "Быстро встань в колонну", "Ловишки". "Жмурки", "Удочка", "Перелёт птиц».

Примерный перечень игр малой подвижности: "Тихо-громко", "Эхо", "Затейники".

Примерный перечень игровых упражнений: "Передал - садись", "Передача мяча колонне".

Раздел 3. Спортивные игры Футбол – 8 часов

Тема: История развития футбола в России.

Теория: Правила игры.

Тема: Техника владения мячом. Тестирование и мониторинг здоровья.

Практика: Совершенствование техники, специальные упражнения.

Самоконтроль при физических занятиях.

Примерный перечень практических заданий: Обучение передаче мяча. Обучение остановке мяча. Совершенствование навыков остановки мяча. Совершенствование навыков передачи мяча. Обучение остановки мяча бедром. Обучение удару мяча слета. Совершенствование навыков удара по мячу с лета. Совершенствование исполнения технических элементов. Обучение отбору мяча у соперника. Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (итрафной)

Раздел 4. Лыжная подготовка - 8 часов

Теория: Техника безопасности. Гигиена лыжника. Характеристика лыжного инвентаря и его подготовка. Лыжные мази. Основные виды лыжных ходов.

Практика: Отработка лыжного хода. Классические ходы. Развитие выносливости. Развитие быстроты. Отработка техники. Знакомство с основами техники.

Примерный перечень практических заданий: Техника классических ходов. Скольжение на лыжах без палок. Попеременно двух-шаговый ход. Скольжение на лыжах с палками. Одновременно без - шаговый ход. Попеременно двух-шаговый ход с палками. Скольжение в раскат без палок. Техника торможения «плугом».

Развитие силы. Круговая тренировка.

Техника попеременно одно - шагового хода. Обучение технике перехода с хода на ход.

Техника конькового хода с палками. Развитие силы. Круговая тренировка.

- попеременные ходы – двух-шаговый и четырёх- шаговый;

- одновременные ходы – без-шаговый, одношажный, двух-шаговый.

Раздел 5. Баскетбол - 12 часов

Теория: Техника безопасности. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Правила игры

Практические занятия: Стойка баскетболиста. Бросок мяча с места. Ходьба, бег. Передача мяча в движении. Остановки. Бросок со штрафной линии.

Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.

Примерный перечень практических заданий:

- Ловля мяча двумя руками.

- Передача мяча с последующим броском.

- Бросок со штрафной линии.

- Игра 2 на 2 на одно кольцо.

- Передача мяча в движении.

- Ловля мяча двумя руками на уровне груди

- Ведение мяча с броском.

- Передача мяча с последующим броском.

Раздел 6. Спортивные мероприятия - 8 часов

1. Осенний кросс

2. Спортивные соревнования «Папа, мама, я – дружная семья»

3. Лыжный турнир

4. Пионербол

Прогнозируемые результаты программы

1. Занимающиеся должны знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

2. Занимающиеся должны уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;

- Использовать различные тактические действия.

Планируемые результаты:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и правильное выполнение развивающих физических упражнений, техник лыжного хода;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- воспитание чувства глубокого уважения к Родине и её защитникам.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- **вводный**, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- **текущий**, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- **рубежный**, который проводится после завершения изучения каждого раздела;
- **итоговый**, проводимый после завершения всей дополнительной образовательной программы.

Критерии оценивания:

Уровень «высокий»

- Обучающийся владеет техникой классических упражнений;
- обучающийся знает и применяет на практике теоретические сведения;
- обучающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;
- обучающийся применяет на практике ЗУН.

Уровень «средний»

- Обучающийся владеет техникой классических упражнений;
- обучающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;

Уровень «низкий»

- Обучающийся владеет техникой классических упражнений.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- контрольные испытания сентябрь, май учебного года;
- контрольные соревнования декабрь, апрель учебного года;
- тестирование физических качеств каждый месяц;
- участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Средства диагностики:

- наблюдения;
- собеседование;
- анкетирование родителей;
- анкетирование обучающихся;
- тестирование и мониторинг здоровья.

Аттестация обучающихся осуществляется в следующих формах: контрольные испытания, тестирование физических качеств, контрольные соревнования. Обучающиеся проходят **промежуточную аттестацию и итоговую.**

В процессе обучения используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный;
- деятельный;
- здоровьесберегающие технологии;
- технологии личностно-ориентированного обучения.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы занятий:

- комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);
- типовое занятие;
- групповое;
- индивидуальное;
- круговая тренировка;
- тестирование;
- консультация;
- практикум;
- учебная игра.

Основной формой организации и проведения учебного процесса является групповые занятия. Занятие по ОФП состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия) – организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок; формирование осанки, развитие координации движений и др. средства. Строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов.

Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающихся. Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения. Также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

Заключительная часть (10% времени занятия) - приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

Материально-техническое обеспечение:

1. Волейбольные мячи.
2. Кегли или городки.
3. Скакалки.
4. Малые мячи.
5. Гимнастическая стенка.
6. Гимнастические скамейки.
7. Сетка волейбольная.
8. Лыжи, палки.
9. Секундомер.

10. Маты.
11. Ракетки.
12. Обручи.
13. Щиты с кольцами.
14. Канат.

Список литературы:

Для педагогов:

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - Москва,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – Москва,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – Москва,2009
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - Москва,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – Москва,1990
7. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - Москва,1982.
- 8.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - Москва,2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. - Москва,2005.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на - Дону,2002.
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – Москва,1996
12. Окунев О.Р. Бадминтон. – Москва,2009

Для родителей:

- 1.Баршай В.М. Активные игры для детей. – Москва,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – Москва,2001
- 3.Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – Москва,1979
- 4.Ковалева Е. Игры на свежем
- 5.Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Санкт - Петербург,2010
- воздухе для детей и взрослых – Москва,2007