

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Алексеевск»
Киренского района, Иркутской области



Согласовано « 31 » 08.22
ЗДУВР [signature] /Чуркина Е.П./

Рассмотрено на заседании МО « 31 » 08
протокол № 1
Руководитель МО [signature]

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ОФП с элементами подвижных игр»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Макарова Кристина Александровна,
тренер-преподаватель

п. Алексеевск
2022г.

Содержание программы

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Планируемые результаты освоения программы.....	5
1.4. Учебный план программы.....	6
1.5. Содержание программы	6

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы.....	8
2.2. Формы аттестации.....	8
2.3. Оценочные материалы.....	9
2.4. Методическое обеспечение программы.....	9
2.5. Список литературы.....	10

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «ОФП с элементами подвижных игр» является программой физкультурно-спортивной направленности, предполагает стартовый уровень освоения знаний и практических навыков, реализуется в рамках дополнительного образования детей. Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов» Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации (Москва «Просвещение» 2016г.)

Образовательная программа является модифицированной, составлена в соответствии с нормами, установленными следующей законодательной базой:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ(ред.от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. И доп., вступ.в силу с 01.09.2021);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. №298 « Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Федеральный закон от 21.07.2014 № 212-ФЗ (ред.от 27.12.2018) «Об основах общественного контроля в Российской Федерации»;
- Новые санитарные правила и нормы СанПин 2.1.3684-21.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к малой активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. В связи с этим, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям.

В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия

физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками ОФП занимает одно из ведущих мест.

Педагогическая целесообразность

Занятия ОФП дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений, проводятся занятия с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития.

Новизна программы

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

Адресат программы

Данная программа разработана для детей 7-11 лет, желающих обучаться общей физической подготовкой независимо от уровня способностей.

Срок обучения программы

Срок обучения 4 года, процесс обучения осуществляется в группе. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу из расчета 36 часов в год.

Форма обучения: очная.

Уровень программы: стартовый

1.2 Цели и задачи программы

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;

- развитие дыхательной, сердечно сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

1.3 Планируемые результаты

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье;
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Личностные результаты

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Предметные результаты

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждений.

1.4 Учебно-тематический план

Содержание занятий		Периоды обучения				Форма аттестации
Теоретические занятия		1год	2год	3год	4год	
1.	Знания о физической культуре.	1	1	1	1	Опрос
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	1	1	
Итого часов		2	2	2	2	
Практические занятия						
3.	Легкая атлетика	3	4	5	7	Выполнение контрольных нормативов.
4.	Гимнастика с основами акробатики	4	5	5	7	
5.	Подвижные и спортивные игры	20	17	12	10	Участие в соревнованиях, контрольных играх.
6.	Пионербол	9	10	14	12	Соревнования
	Итого:	36	36	36	36	

1.5 Содержание программы

Раздел 1.Знания о физической культуре.

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ.

Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.
Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Раздел 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Раздел 3. Легкая атлетика.

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Раздел 4. Гимнастика.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Раздел 5. Подвижные и спортивные игры.

Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка. “Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Раздел 6. Пионербол.

Действия без мяча. Зоны. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. Групповые действия. Взаимодействие игроков. Подача мяча через сетку. Техника и тактика защиты. Выбор места при приеме мяча. Расположение игроков при приеме подачи. Командные действия. Учебная игра.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Набор детей в группу осуществляется с 7-11 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Материально - техническое оснащение:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи малые (резиновые, теннисные);

2.2. Форма аттестации

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются: входной контроль; текущая аттестация; промежуточная (итоговая) аттестация.

Виды аттестации:

- *входящий* (определение уровня индивидуальных способностей, обучающихся)
- *текущий* (цель – выявление ошибок и успехов в работах обучающихся);
- *промежуточный* (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие);
- *итоговый* (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

- через механизм *тестирования* (устный фронтальный опрос по отдельным темам пройденного материала);
- сдача нормативов (мониторинг)

2.3 Оценочные материалы

Тестирование и контрольные испытания

	Контрольные испытания	7-8 лет		9-10 лет		11 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	9.9	10.2	9.1	9.7	8.8	9.3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	155	150	165	155	170	155
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	10	14	14	18	18	22
4.	Подъем туловища из положения, лежа за 30 сек (раз)	15	12	16	14	18	16
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	+	3	+	4	+
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)	4	2	6	4	8	6

2.4 Методическое обеспечение программы

Учебно-методический комплекс, в который входит:

- каталог учебного оборудования;
- каталог специальной литературы;
- календарно – тематическое планирование.
- диагностический инструментарий (тестовые материалы).
- разработки педагога информационного характера (беседы, рефераты по темам программы, викторины, кроссворды и т.д.).
- разработки открытых учебных занятий, конспекты воспитательных мероприятий, презентации к занятиям.
- инструкции по ТБ.

Дидактическое обеспечение:

- электронные, мультимедийные источники по физической культуре.

Формы проведения занятий

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,

Структура спортивного занятия

Занятие состоит из трех частей:

- вводная (разминка – разогревание мышц);
- основная (работа - отработка определенного двигательного действия);
- заключительная (закрепление пройденного материала).

Приемы и методы организации

- Педагогические способы взаимодействия с детьми (способы передачи и освоения знаний, умений, разнообразие, комплексность, соответствие содержанию, возрасту учащихся);
- объяснительно-иллюстративные;
- практические (опыт, упражнения, выполнение заданий, освоение технологий);
- гностические (организация мыслительных операций – проблемно-поисковые, проблемные ситуации и др.);
- методы стимулирования и мотивации.

Эмоциональные методы

- поощрение;
- порицание;
- учебно-познавательная игра;
- создание ситуации успеха;

Ведущие технологии

- Здоровьесберегающие технологии.
- Личностно-ориентированная технология обучения.
- Групповые способы обучения.
- Технологии уровневой дифференциации.

2.5 Список рекомендуемой литературы

1. Н.М. Владимиров, Н.Н. Зырянова, Д.А. Кокшарова, Ю.М. Нестеров, Шадринск, Подвижные игры на уроке физической культуры и в занятиях спортом, Пед. институт 2004г.
2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Владос, 1999г
3. П.К. Петров, Методика преподавания гимнастики в школе, Москва, ВЛАДОС 2000г.
4. Погодаев Г.И. . Настольная книга учителя физической культуры. Издательство «Физкультура и спорт» , 1998г.