Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 7 с. Прохладное Надеждинского района»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор МБОУ СОШ № 7  \_\_\_\_\_\_\_\_ Ибрагимова М.И.  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. |

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 5-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уколова Екатерина Валерьевна,

Учитель физкультуры

с. Прохладное

2021год

**Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы**

      Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ и нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации.

Данная программа разработана для реализации в начальной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

        В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического вос­питания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности пред­полагает овладение учащимися основами физической культу­ры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Направленность программы** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения** базовый

**Отличительные особенности**

Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основами компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

Внеклассное воспитание призвано содействовать развитию способностей и склонностей детей школьного возраста, воспитанию социальной активности, формированию интереса к труду, искусству, военно-патриотической деятельности, спорту, организации разумного досуга и отдыха, укреплению здоровья. Широкий диапазон направленности задач и содержания различных форм организации внеклассной работы по физическому воспитанию, добровольность участия в ней обеспечивают возможность удовлетворения индивидуальных интересов школьников к занятиям  физическими  упражнениями.

Секция   общей   физической   подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и внеурочной деятельности, переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

**Адресат программы** данная программа нацелена на детей в возрасте 5-10 лет

Особенности организации образовательного процесса:

- Набор для занятий ОФП проходит в сентябре месяце, для вновь принятых классов в течении месяца, для уже занимающих ранее учащихся в течении 2 недель ,

- режим занятий – 1 раз в неделю по 2 часа;

- продолжительность образовательного процесса 68 часов, срок реализации 1 год, в последующем определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учётом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:**

*Цель Программы:* сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие *задачи*:

**Оздоровительные:**

* укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
* удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
* ведение закаливающих процедур;
* укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
* снимать физическую и умственную усталость.

**Образовательные:**

* ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
* формировать правильную осанку;
* обучать дыхательным упражнениям;
* изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
* формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

* развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
* совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

* прививать жизненно важные гигиенические навыки;
* содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**.**

**1.3 Содержание программы**

**Содержание учебного плана 1 года обучения**

**Календарно-тематическое планирование по ОФП с элементами подвижных игр для 1-4 классов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Содержание занятия | оборудование | |
|  | часы |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение» | Экран ноутбук | 2 |
| 2 | Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение»ору в парах. Специально беговые упр. | Рулетка, | 2 |
| 3 | Игры «Море волнуется – раз», «Прыгай через ров» специально прыжковые упр. ОРУ без предмета. | Кегли, рулетка | 2 |
| 4 | Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег. | Кубики, свисток | 2 |
| 5 | Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде» бег 30м. | Скакалки, секудомер | 2 |
| 6 | Игры «День – ночь», бег до 500м. Ору без предмета. | секундомер | 2 |
| 7 | Игры «День – ночь», строевые упр. Многоскок-5прыжков. | Рулетка, гимнастич.маты | 2 |
| 8 | Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. Многоскок-повтор. ОРУ в парах. | Прыжковая яма, свисток, | 2 |
| 9 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», метание мяча на дальность. ОРУ в парах. | Ноутбук, мячи для метания | 2 |
| 10 | Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения. полоса препятствий. ОРУ без предмета. | Гимнастич.стенка, скамейки, обручи, скакалки, секундомер | 2 |
| 11 | Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча. ОРУ в движении. | Мячи для метания, секундомер, рулетка, обручи, магнитофон | 2 |
| 12 | Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Челночный бег 4х9,3х10м ОРУ со скакалкой. | Кубики, секундомер | 2 |
| 13 | Упражнение на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка.. Игра «Два мороза». ОРУ в движении. | Гимнастич.маты, кегли | 2 |
| 14 | Упражнение – пресс, отжимание. Построение и перестроение. Акробатика. Перекаты. Группировка.. Игра «Два мороза» ОРУ со скакалкой. | Секундомер, гимнастич.маты | 2 |
| 15 | Прыжки со скакалкой.. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. ОРУ на гимн.матах. | Гимнастич.бревно, гимнастич.маты, | 2 |
| 16 | Построение и перестроение. Упражнение мост. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики. ОРУ на матах. | Обручи, гимнастич. скамейки | 2 |
| 17 | Упражнения с наб.мячом. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. ОРУ с мячом. | Набивные мячи, гимнасич.скамейки | 2 |
| 18 | Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игра «Салки», «Стая». ОРУ на матах. | Конусы, гимнастич.маты | 2 |
| 19 | Подвижные игры по выбору. Полоса препятствий. ОРУ без предмета. | Обручи, канат, маты, гимнастич.стенка, перекладины. | 2 |
| 20 | Игры-эстафеты с мячом. Основные правила на лыжах. ОРУ без предмета. | Мячи, ноутбук. | 2 |
| 21 | Игры «день – ночь», прохождение дистанции до 1км. Скользящий шаг. | Лыжный инвентарь, | 2 |
| 22 | Игра «шире шаг». Спуск с угора в низкой стойке. Подъём ёлочкой. | Лыжный инвентарь, | 2 |
| 23 | Игра «проедь в ворота». Прохождение дистанции до 1,5км. ОФП по круговой. | Лыжный инвентарь, конусы | 2 |
| 24 | Техника передвижения. Спуски и подъёмы. Полоса препятствий 5-6 станций. | Лыжный инвентарь, | 2 |
| 25 | Прохождение дистанции до 2км. Игры-эстафеты. | Лыжный инвентарь, конусы | 2 |
| 26 | Игра «Охотники и утки». Лыжная имитация. Силовая подготовка. | Лыжный инвентарь, | 2 |
| 27 | Игра «Охотники и утки», прохождение дистанции 1км на скорость. | Лыжный инвентарь, секундомер | 2 |
| 28 | Эстафеты на лыжах. лыжная имитация с палками. Силовая подготовка. | Лыжный инвентарь, | 2 |
| 29 | Прохождение до 2км. Попеременно 2-х шажный ход. Работа на тренажёрах. | Лыжный инвентарь, | 2 |
| 30 | Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Полоса препятствий. | Перекладины, тренажёры, гимнастич.маты. | 2 |
| 31 | Игры «День – ночь», спуски и подъёмы, прохождение до 1,км полоса препятствий. | Лыжный инвентарь, | 2 |
| 32 | Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров». ОРУ в движении. | Кегли, рулетка | 2 |
| 33 | Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель. ОРУ с мячом. | Мячи теннисные, мячи набивные, кегли | 2 |
| 34 | Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. специально беговые и прыжковые упр-ия. ОРУ без предмета. Силовая подготовка. | Скакалки, мячи, свисток, | 2 |
|  |  |  | 68 |

**1.4 Планируемые результаты**

   В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;

- 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.

**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.

**Уметь:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

1. Материально-техническое обеспечение:

**Место проведения:**

* Спортивная площадка;
* Спортивный зал.

**Инвентарь:**

* Волейбольные мячи;
* Баскетбольные мячи;
* Кегли или городки;
* Скакалки;
* Теннисные мячи;
* Малые мячи;
* Гимнастическая стенка;
* Гимнастические скамейки;
* Сетка волейбольная;
* Щиты с кольцами;
* Секундомер;
* Маты;
* Ракетки;
* Обручи.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

* групповые и индивидуальные 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;
* праздники;
* эстафеты, домашние задания.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

* информационно-познавательные (беседы, показ);
* творческие (развивающие игры);
* методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Учащиеся должны провести самостоятельное занятие по развитию основных физических способностей для своих одноклассников.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.

2. 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).

3. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.

4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.

5. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.

6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – ХI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.

7. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;

8. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;

9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994

10. 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.