

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа г. Светогорска»

ПРИНЯТА:

на заседании

педагогического совета

протокол № 1 от 31.08.23 г.

УТВЕРЖДАЮ:

приказ № 01-12/370 от 31.08.2023 г.

Директор школы



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Общая физическая подготовка и подвижные игры»

срок реализации программы: 1 год

программу разработала: Перминова В.И.,
учитель физической культуры

г. Светогорск
2023г.

Пояснительная записка

Нормативно — правовая база конструирования программы

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. 21.07.2014 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р);
- Санитарно – эпидемиологическими правилами (СанПиН 2.4.2.2821-10) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 (в ред. постановления Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Цели и задачи

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – физическое развитие младших школьников.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков

В результате изучения данного курса в обучающиеся получают возможность формирования

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
- Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
- Предметные результаты:
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Актуальность программы

Подвижные игры и ОФП помогают решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать занятия, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по своему возрасту.

Возрастные особенности

Программа подходит для младших школьников, начиная с 1 класса по 4 класс.

1-2 класс – 68 часов в год

3-4 класс – 68 часов в год

Тематика занятий:

Общефизическая подготовка (на каждом занятии), подвижные игры.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Подвижные игры:

- С элементами общеразвивающих упражнений.
- С бегом на ловкость.
- С бегом на скорость.
- С прыжками на месте и с места.
- С прыжками длину с разбега.
- С метанием на дальность.
- С лазанием.
- Игры подготовительные к волейболу.
- Игры подготовительные к баскетболу.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Методическое обеспечение программы.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий.

Для повышения интереса занимающихся и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Планируемые результаты.

Занятия в секции позволяют школьникам выступать на соревнованиях, подготовиться к комплексу ГТО, выбрать наиболее интересный для себя вид спорта поддерживать здоровый образ жизни, овладеть новыми навыками.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Подведение итогов по общефизической подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30м, 1000м - без учета времени, прыжок в длину с места, метание мяча, подъем туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре, наклон вперед из положения стоя на скамье, прыжки со скакалкой.

ЛИТЕРАТУРА

1. « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2005)
2. Матвеев А.П., Варакапина Т.А., Миранчук Б.А. « Физическая культура» издательство « Школа – Пресс» - 2015 г.
3. Должиков И.И. «Планирование содержания уроков физической культуры для учащихся начальной школы», издательство « Школа – Пресс» - 2015 г.

Календарно-тематическое планирование секции Подвижные игры и ОФП 1-4 класс

Дата	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
04.09.2023-05.09.2023	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики. ОФП	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
11.09.2023-12.09.2023	Разновидности прыжков. Эстафеты. ОФП	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
18.09.2023-19.09.2023	Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков Игры. ОФП	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
25.09.2023-26.09.2023	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м. ОФП	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
02.10.2023-03.10.2023	Метание малого мяча. ОФП	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-

				воспитательным процессом.
09.10.2023-10.10.2023	Челночный бег 3х5; 3х10 м. Игры на развитие ловкости. ОФП	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
16.10.2023-17.10.2023	Упражнения с предметами на развитие координации движений. ОФП	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
23.10.2023-24.10.2023	Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке. ОФП	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
06.11.2023-07.11.2023	Висы и упоры	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
13.11.2023-14.11.2023	Лазанья и перелазанья. ОФП	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
20.11.2023-21.11.2023	Упражнения на освоение навыков равновесия. ОФП	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
27.11.2023-28.11.2023	Игры на развитие быстроты реакции. ОФП	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
04.12.2023-	Упражнения с	2	Физкультурно-	Практические

05.12.2023	набивными мячами. ОФП		оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
11.12.2023-12.12.2023	Упражнения с гантелями. Контрольные нормативы	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Контрольные испытания.
18.12.2023-19.12.2023	Упражнения со скакалкой. Контрольные нормативы	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Контрольные испытания.
25.12.2023-26.12.2023	Упражнения с волейбольными мячами. ОФП	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
09.01.2024	Упражнения с различными мячами. ОФП	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
15.01.2024-16.01.2024	Силовые упражнения. Упражнения с партнером. ОФП	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
22.01.2024-23.01.2024	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом. ОФП	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
29.01.2024-30.01.2024	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. ОФП	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
05.02.2023	Передача мяча одной рукой от плеча. ОФП	1	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме	Практические занятия по видам спорта.

			дня. Групповая	Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
06.02.2024	Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. ОФП	1	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
12.02.2024	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	1	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
13.02.2024-19.02.2024	Общая физическая подготовка.	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
20.02.2024-26.02.2024	Эстафеты с мячом. ОФП	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
27.02.2024-04.03.2024	Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча. ОФП	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
05.03.2024-11.03.2024	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди. ОФП	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
12.03.2024-18.03.2024	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку. ОФП	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.

				процессом.
19.03.2024-02.04.2024	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку. ОФП	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
08.04.2024-09.04.2024	Подвижные игры и ОФП	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
15.04.2024-16.04.2024	Игры на развитие скоростно-силовых способностей. ОФП	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
22.04.2024-23.04.2024	Игры на развитие координации движений. ОФП	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
29.04.2024-30.04.2024	Игры и эстафеты. ОФП	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Практические занятия по видам спорта. Наблюдения за учебно-воспитательным процессом.
06.05.2024-07.05.2024	Контрольные нормативы.	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Контрольные испытания
13.05.2024-14.05.2024	Контрольные нормативы.	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Контрольные испытания
20.05.2024-21.05.2024	Контрольные нормативы.	2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Групповая	Контрольные испытания