

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Коммунарская средняя общеобразовательная школа №1»

Принята
на заседании ШМО учителей
физкультуры, ОБЖ, искусства
от «30» августа 2024 г.
Протокол № 1

Утверждена
приказом № 92-09
от «30» августа 2024 г.

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

«Общая физическая подготовка»

(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 01 год

Составитель: Давыдов Дмитрий Алексеевич,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Коммунар
2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» направлена на физическое развитие и воспитание молодежи, так как является основой развития и воспитания здорового подрастающего поколения, средством подготовки допризывной молодежи, формированием навыков здорового образа жизни и активного отдыха.

Программа модифицированная, разработана на основе пособия А.И. Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель – 2013.

В наше время школьники проводят большую часть своего времени в школе и за выполнением домашнего задания. Учащимся приходится переносить большие умственные нагрузки. Маленькая двигательная активность приводит к ухудшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушению обмена веществ, снижению сопротивляемости к различным заболеваниям. Поэтому для улучшения здоровья и качества жизни людей правительство уделяет большое внимание физической культуре и спорту, формированию здорового образа жизни населения страны. А введение комплекса ГТО является важнейшей составляющей в задаче воспитания здорового и целеустремленного молодого человека. Все тринадцать ступеней комплекса призваны решать задачи оздоровления нашего народа и поэтому группы по ОФП работающие в режиме учебного дня на базе общеобразовательных школ в данный момент нужны и актуальны.

Таким образом, актуальность данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности. Одним из серьезных шагов на пути решения данной задачи, является создание учебно-методических комплексов и программ, в которых на сегодняшний день существует острая потребность, т.к. большинство существующих программ в основном направлены на реализацию в спортивных школах и имеют профессиональный характер, однако в рамках ОДОД таких программ недостаточно.

Отличительной особенностью данной программы является:

- актуальность – пристальное внимание руководства страны к уровню здоровья детей;
- востребованность дополнительных занятий в школе для успешной сдачи норм (возраст участников, сдающих нормы комплекса ГТО - с 7 лет);
- обязательность сдачи норм ГТО для всех учащихся;
- экономичность и доступность - можно заниматься на любой площадке;
- высокая эмоциональность;
- постоянная динамика норм и требований;
- зрелищность для болельщиков.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями, освоение элементов техники отдельных видов спорта способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки, оказывают комплексное влияние на становление личности ребенка в целом и развитие его общих и специальных способностей, а также, является прекрасным средством формирования положительной мотивации, интересов и эмоций учеников, доступным как мальчикам, так и девочкам любого возраста. Поэтому обучение учебному материалу в группах ОФП содействует решению главной задачи – привлечение занимающихся к самостоятельным занятиям физической культурой в целом и подготовкой, и сдачей норм комплекса ГТО в частности.

Цель программы– овладение основами техники упражнений для успешной сдачи норм ГТО.

Задачи программы, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

Обучающие:

- способствовать обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- создавать условия для овладения основами технических элементов и тактических приемов различных видов спорта;
- способствовать приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- создавать условия для изучения правил и порядка проведения соревнований по сдаче норм ГТО.

Развивающие:

- способствовать гармоничному физическому развитию школьников;
- создавать условия для воспитания и развития двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, глазомера и координации движений);
- способствовать повышению работоспособности, укреплению здоровья занимающихся и профилактике различных заболеваний.

Воспитательные:

- создавать условия для воспитания потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- создавать условия для воспитания нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- создавать условия для воспитания позитивных межличностных отношений между учащимися в группе (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Срок реализации программы: 01 года (68 ч.)

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

Набор детей производится по заявлению родителей и допуску врача. В группы принимаются все желающие улучшить свое физическое развитие, желающие научиться бегать и не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте с 07 лет до 10 лет. При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм. Развитие физических качеств производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами.

Количество детей в группе первого года обучения- не менее 15 человек.

Форма обучения: очная.

Основные способы и формы работы с учащимися: индивидуальные и групповые, практические и теоретические. Занятия проводятся в спортивном зале и на улице.

- Фронтальная – наиболее часто используется в вводной и заключительной части при выполнении несложных двигательных действий. В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся.
- Поточная – при поточном способе занимающиеся, выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.
- Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.
- Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубленного освоения учебного материала (технике бросков).
- «Круговая тренировка» - один из наиболее эффективных способов организации деятельности юных спортсменов на занятиях, обеспечивающих высокую общую и моторную плотность. В «круговую тренировку» могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое выстраивается по следующему плану:

Вводная часть включает в себя общеразвивающие упражнения, которые целесообразно проводить в медленном и среднем темпе, обязательно чередуя с дыхательными упражнениями. Нагрузка должна повышаться очень осторожно и постепенно на основе гибкого и рационального применения средств и упражнений, обеспечивающих подготовку всех органов и систем к выполнению основной части занятия. В этой части не рекомендуется предлагать большое количество упражнений, намного увеличивать нагрузку. Важно создавать условия для выполнения общеразвивающих упражнений в удобном для каждого ученика темпе, а не под общий счет.

Подбор упражнений в комплексах и их структура тщательно продуманы. Каждое предназначено, прежде всего, для конкретной части тела – рук, ног, туловища и т.д. Продолжительность 5 – 10% общего времени.

В *основной части* занятия школьники овладевают основными двигательными навыками, получают определенную для них оптимальную физическую нагрузку и эмоциональное напряжение. В этой части решаются задачи общего развития мышечной системы, органов дыхания и кровообращения формирования правильной осанки, совершенствование общей координации движений, овладения двигательными навыками, воспитания волевых качеств. Большое значение при этом приобретают подбор и чередование упражнений, дозировка нагрузки, организация санитарно-гигиенических условий

В *заключительной части* необходимо создать условия для того, чтобы восстановить силы, устранить утомление и подвести итоги занятий. Занятие завершается изложением его результатов и заданием на дом. Продолжительность 5 – 10% общего времени.

При определении структуры конкретного занятия надо стремиться к его целостности, особо обеспечивая органическую связь всех трех его частей.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности. Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам. Размеры и состояние оборудования мест занятий должно соответствовать требованиям правил соревнований и техники безопасности.

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме работы творческих групп, экскурсий.

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу **первого** года обучения, занимающиеся должны:

- овладеть основами выполнения физических упражнений соответствующей своему возрасту;
- показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- иметь мотивацию вести здоровый образ жизни и посещать спортивные секции.

К концу **второго** года обучения, занимающиеся должны:

- сдать контрольные испытания, соответствующие своему возрасту;
- продемонстрировать в специальных упражнениях более высокий уровень владения техникой выполнения необходимых упражнений;
- показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- посещать спортивную секцию;
- участвовать в соревнованиях.

К концу **третьего** года обучения, занимающиеся должны:

- сдать нормы комплекса ГТО на бронзовый, серебряный или золотой значок;
- показывать стабильно высокие оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- показывать высокие результаты в соревнованиях;
- освоить навыки судейства;
- иметь мотивацию и пропагандировать здоровый образ жизни, систематические занятия спортом.

Формы подведения итогов реализации программы: сдача контрольных испытаний, контрольных нормативов соответствующей ступени комплекса ГТО.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды.	1	1	0	беседа, опрос
2	История возникновения и развития комплекса ГТО.	1	1	0	беседа
3	Влияние физических упражнений на организм.	1	1		тестирование, дискуссия
4	Гигиена и режим дня школьника	1	1	0	тестирование, дискуссия
5	Бег и беговые упражнения	9		9	беседа, опрос, тестирование, выполнение нормативов
6	Прыжки и прыжковые упражнения	10		10	беседа, опрос, тестирование, выполнение нормативов
7	Гимнастика	8		8	беседа, опрос, тестирование, выполнение нормативов
8	Метания и упражнения с мячами	7		7	беседа, опрос, тестирование, выполнение нормативов
9	Подвижные игры	27		27	беседа, опрос, тестирование
10	Итоговое занятие. Контрольные упражнения.	3		3	анализ итогов и результатов
Итого		68	4	64	

Содержание учебного плана

Цель программы 1-го года обучения– повысить уровень общей физической подготовки (ОФП).

Задачи программы, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

Обучающие:

- способствовать обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- создавать условия для овладения основами технических элементов и тактических приемов различных видов спорта; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- способствовать изучению правил и порядка проведения соревнований по сдаче норм ГТО.

Развивающие:

- способствовать гармоничному физическому развитию школьников;
- способствовать воспитанию и развитию двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, глазомера и координации движений);
- способствовать повышению работоспособности, укреплению здоровья занимающихся и профилактике различных заболеваний.

Воспитательные:

- создавать условия для воспитания потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- создавать условия для воспитания позитивных межличностных отношений между учащимися в группе (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Форма одежды для зала, одежда и обувь для улицы. Особенности одежды при различных условиях погоды. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно- тренировочных занятиях. Техника безопасности на соревнованиях.

Практика: беседа, опрос.

2. История возникновения и развития комплекса ГТО.

Теория: Возникновение ГТО в СССР. Массовый народный комплекс. Истоки мастерства. Возрождение комплекса в наши дни. Потребность оздоровления народа России. Задачи комплекса. Ступени комплекса. Условия выполнения норм.

Практика: беседа, круглый стол.

3. Влияние физических упражнений на организм.

Теория: Влияние физических упражнений на организм школьника. Работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем при занятиях спортом. Спорт и осанка. Совершенствование координации движений.

Практика: тестирование, дискуссия.

4. Гигиена и режим дня школьника.

Теория: Основы личной гигиены. Внешний вид. Зарядка. Водные процедуры. Закаливание. Двигательный режим и режим питания в течении дня школьника.

Практика: тестирование, дискуссия.

5. Бег и беговые упражнения.

Практика: Бег на короткие отрезки, бег с разной интенсивностью; челночный бег. Чередование бега с ходьбой. Ускорения на 15-20 метров по звуковому сигналу и из различных исходных положений. Интервальный бег, повторный бег. Бег спиной вперед. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег с

прямыми ногами. Бег с высокого старта. Бег по виражу. Кроссовый бег. Бег по пересеченной местности.

6.Прыжки и прыжковые упражнения.

Практика: Прыжки на одной и двух ногах, прыжки на месте, прыжки вперед, в сторону. Прыжки с поворотом на 90, 180 градусов. Прыжки со скамейки, через скамейку, напрыгивание на скамейку. Многоскоки. Передвижение приставными прыжками левым и правым боком. Тройной прыжок. Пятикратный прыжок. Прыжки лягушкой. Прыжки подтягивая колени к груди. Прыжки в длину с места с двух ног. Прыжки со скакалкой на двух ногах, поочередно. Прыжки на расстояние и на время выполнения.

7. Гимнастика.

Теория: Основные понятия: построения и перестроения в колонне и в шеренге, расчет по порядку, на первый-второй. Висы. Хваты. Махи. Лазание, переползание, подползание. Равновесие.

Практика: Построения в шеренгах. Повороты на месте. Движение по кругу, движение змейкой. Ходьба на счет. Строевой шаг. Висы лежа. Подтягивания. Отжимания от скамейки. Упражнения на брюшной пресс на матах. Кувырки. Стойка на лопатках. Упражнения на растягивание. Упражнения в равновесии. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабление.

8. Метания и упражнения с мячами.

Практика: Броски и ловля теннисных мячей, резиновых мячей, набивных мячей, мячей. Броски набивных мячей правой рукой, левой рукой, двумя руками от груди, из-за головы, из-под юбки, назад через голову. Броски на дальность и максимально высоко. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.

9. Подвижные игры.

Практика: Подвижные игры в зале и на улице. Подвижные игры с элементами баскетбола, футбола и волейбола. Другие игры, как с использованием спортивного инвентаря, так и без него.

10.Итоговое занятие. Контрольные упражнения.

Теория: Разбор контрольных нормативов соответствующей ступени комплекса ГТО, условия их выполнения и анализ результатов.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Методическое обеспечение программы

№	Тема	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды.	Лекции.	Плакаты, карточки	беседа, опрос
2	История возникновения и развития комплекса ГТО.	Лекции.	Карточки, плакаты, книги, видео	беседа, опрос
3	Влияние физических упражнений на организм.	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги	беседа, опрос, медосмотр

4	Гигиена и режим дня школьника	Лекции, практические занятия	Видеоматериалы , карточки	беседа, опрос
5	Бег и беговые упражнения	Лекции, практические занятия	Видео , фото	беседа, опрос, тесты
6	Прыжки и прыжковые упражнения	Лекции, практика, просмотр соревнований.	Видео, фото	беседа, опрос, тесты
7	Гимнастика	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь, карточки, видео	выполнение нормативов
8	Метания и упражнения с мячами	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, маты, видео, карточки	выполнение нормативов
9	Подвижные игры	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь	выполнение нормативов
10	Итоговое занятие. Контрольные упражнения.	Лекции, сдача нормативов	Плакаты, таблицы, спортивные сооружения	анализ итогов и динамики результатов

План воспитательной работы объединения

№	Название мероприятия	№ гр.	сроки проведения	Место проведения	Примечание
1	Проведение собраний занимающихся по итогам выполнения объема тренировочных нагрузок и плана на следующий квартал.	1	в конце учебной четверти	МБОУ «Коммунарская СОШ №1»	
2	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях	1	сентябрь – май		
3	Участие в муниципальных и районных соревнованиях согласно календарю спортивно-массовых мероприятий	1	в течение года	МБОУ «Коммунарская СОШ №1»	
4	Подборка тематической литературы «Береги здоровье смолоду»	1	в течение года	МБОУ «Коммунарская СОШ №1»	
5	Сдача контрольных нормативов	1	в течение года		

План работы с родителями

№	Наименование мероприятия	№ гр.	Сроки проведения	Место проведения	Примечание
1	Консультации для родителей	1	1 раз в четверть	МБОУ «Коммунарская СОШ №1»	
2	Индивидуальные встречи для решения возникающих вопросов по обучению и воспитанию детей	1	в течение года		

Средства, необходимые для реализации программы

Для реализации программы используются школьный спортивный зал, школьный спортивный стадион, городской спортивный стадион; тренажерный зал, спортивный инвентарь: секундомеры, спортивные мячи различных видов, барьеры, тренажеры.

Список литературы:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: “Просвещение“, 1976.
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. Информация по ГТО (по ступеням) – утверждены приказом Министерства Sports России от 08 июля 2014 года №575
4. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/Ред. С.Д. Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
5. Пензулаева Л.И. Физическое воспитание в малокомплектной школе: Книга для учителя. – М.: “Просвещение”, 1990. – 144 с.
6. 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.
7. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. / Художники М.В. Душин, В.Н. Куров. – Ярославль: Академия развития, 1999. – 224 с., ил. – Серия: “Игра, обучение, развитие, развлечение”.
8. Фокин Г.Ю. Уроки физкультуры в начальной школе: 1-4 классы. Пособие для учителя физкультуры. - М.: Школьная Пресса, 2003. -224 с.
9. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.