

Администрация муниципального образования «Баргузинский район»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАРГУЗИНСКИЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

РАССМОТРЕНО
на заседании мет.совета
Протокол
№ 63
«29» 08 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома
И.В. Позднякова
«29» 08 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
«Уринская сош»
Г.Л. Аксентьева
«06» 09 2022г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка «Здоровые дети»»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся 7-12 лет
Срок реализации 1 год

Составитель: Мазур Е.М.,
педагог дополнительного образования

Баргузин, 2022 г.

Пояснительная записка.

Нормативно-правовой аспект

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана на основании:

- ч.4 ст.75 Федерального Закона №273 от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- «Положения о требованиях к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МБУДО «Баргузинский дом детского творчества»

Программа способствует развитию и укреплению физических способностей детей.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна данной программы.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Актуальность программы.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Цель общеразвивающей программы

Целью программы является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Отличительные особенности данной программы дополнительного образования

Программа содержит занятия физической культурой включая разные виды физических упражнений: подвижные и национальные игры, ЛФК, закаливание организма на свежем воздухе, легкоатлетические упражнения с элементами подвижных игр. Занятия ЛФК увеличивают двигательную активность детей, способствуют формированию правильной осанки, координации движений, музыкального и эстетического вкуса.

Возраст детей, сроки реализации

Данная программа рассчитана на детей от 7 до 12 лет. Состав групп смешанный, могут заниматься как мальчики так и девочки, соблюдая нагрузку соответственно возрасту. В каникулярное время занятия могут проводиться не по расписанию. Занятия проводятся как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Набор для занятий ОФП проходит в сентябре месяце, для вновь принятых в течении месяца, для уже занимающих ранее обучающихся в течении 2 недель.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся в оборудованном кабинете два раза в неделю по 2 часа для начинающих, это 1 год обучения, общее количество часов 144 часа. В начале учебного года составляется расписание занятий.

- групповые 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;
 - соревнования;

- эстафеты;

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

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:

На первом году обучения

- 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.

обучающиеся должны знать:

- Основы знаний об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- правила подвижных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила самостоятельного выполнения упражнений;

обучающиеся должны уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных и подвижных игр с мячом;
- выполнять комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики;
- владеть техникой перемещений во время игры;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья;

Определение результативности

В начале и конце учебного года проводятся контрольные занятия, цель которых учет двигательных навыков, умений детей в усвоении программного материала по развитию двигательных действий.

По разделу «Легкая атлетика» проводится фиксация нормативов.

По разделу «Гимнастика с элементами акробатики» проводится анализ приобретенных навыков и самооценка учащихся.

По разделу «Лыжная подготовка» проводятся соревнования.

По разделу «Спортивные игры» проводятся спортивные мероприятия и соревнования.

Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования

Планируемые результаты направлены на правильное выполнение технических приемов и согласование отдельных частей движений и т.д. Подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы происходит в соревновательной форме.

Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы

Учебно-тематический план.

1 год обучения.

№ п.п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	2	-	2
2.	Легкая атлетика	6	26	34
3.	Гимнастика с элементами акробатики	3	25	28
4.	Лыжная подготовка	2	30	32
5.	Спортивные игры	2	36	38
6.	Итоговое занятие.	2	2	4
	Всего:	22	122	144

Содержание программы.

1 год обучения.

1. Вводное занятие. Знакомство с детьми.

Правила проведения и внутреннего распорядка для обучающихся в детском объединении (вводный инструктаж). Знакомство с программой обучения, её целями и задачами. Ознакомление с расписанием занятий. Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы.

2.Лёгкая атлетика (34 часа)

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

3.Гимнастика с элементами акробатики. (28 часов)

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

4Лыжная подготовка (22 час)

Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 3км, 5 км.

5. Спортивные игры (34 час)

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Баскетбол. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы. Пионербол. Лапта. Городки.

6. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы за учебный год. Участие в творческом отчёте коллектива Дома детского творчества.

Календарный учебный график 1 год

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел. Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		Беседа	2	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.	спортзал	Наблюдение
2				34	Легкая атлетика		
			Практическая работа	3	Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!».	спортзал	Наблюдение
			Беседа Практическая работа	3	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	стадион	Наблюдение
			Практическая работа	5	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег.	стадион	Наблюдение
			Практическая работа	3	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	стадион	Наблюдение
			Беседа Практическая работа	3	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание	стадион	Наблюдение
	Октябрь		Практическая работа	5	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча.	спортзал	Наблюдение
			Практическая	7	Бег на выносливость.	спортзал	Наблюдение

			работа		Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений		
	Ноябрь.		Практическая работа	5	Итоговое занятие.	спортзал	Наблюдение
				28	Гимнастика с элементами акробатики		
			Беседа	3	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой.	спортзал	Наблюдение
			Практическая работа	3	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей	спортзал	Наблюдение
			Практическая работа	3	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	спортзал	Наблюдение
			Практическая работа	3	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	спортзал	Наблюдение
	Декабрь		Беседа, практическая работа	3	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами	спортзал	Наблюдение
			Практическая работа	8	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)	спортзал	Наблюдение
			Практическая работа	5	Итоговое занятие.	спортзал	Наблюдение
				32	Лыжная подготовка		
			Беседа	2	Правила техники	Спортза	Наблюдение

					безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами	л стадион	
Январь		Практическая работа	4	Коньковые лыжные ходы	стадион	Наблюдение	
		Практическая работа	2	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	стадион	Наблюдение	
		Практическая работа	2	Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км	стадион	Наблюдение	
		Практическая работа	2	Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3 км	стадион	Наблюдение	
		Практическая работа	4	Игры и эстафеты на лыжах.	стадион	Наблюдение	
Февраль		Практическая работа	4	Прохождение дистанции 3 км	стадион	Наблюдение	
		Практическая работа	2	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	стадион	Наблюдение	
		Практическая работа	4	Подвижные игры на лыжах	стадион	Наблюдение	
		Практическая работа	4	Прохождение дистанции 5 км без учета времени	стадион	Наблюдение	
		Практическая работа	2	Итоговое занятие.	спортзал	Наблюдение	
			38	Спортивные игры			
Март		Беседа	2	Техника безопасности в спортивных играх. Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений	спортзал	Наблюдение	
		Практическая работа	2	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча	спортзал	Наблюдение	
		Практическая работа	2	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски	спортзал	Наблюдение	

					мяча в кольцо		
			Практическая работа	2	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра	спортзал	Наблюдение
			Практическая работа	4	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	спортзал	Наблюдение
			Практическая работа	2	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия	спортзал	Наблюдение
	Апрель		Практическая работа	2	Овладение мячом и противодействия	спортзал	Наблюдение
			Практическая работа	2	Отвлекающие приёмы	спортзал	Наблюдение
			Практическая работа	2	Учебно-тренировочная игра.	спортзал	Наблюдение
			Практическая работа	2	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений	спортзал	Наблюдение
			Практическая работа	2	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча	спортзал	Наблюдение
			Практическая работа	2	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	спортзал	Наблюдение
			Практическая работа	2	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра	спортзал	Наблюдение
	Май		Практическая работа	2	Подвижная игра «Пионербол»	стадион	Наблюдение
			Практическая работа	2	Подвижная игра «Лапта»	стадион	Наблюдение
			Практическая работа	2	Подвижная игра «Городки»	стадион	Наблюдение
			Практическая работа	4	Итоговое занятие.	спортзал	Наблюдение

Планируемый результат.

Прохождение программы предполагает овладение обучающимися комплексом знаний, умений и навыков, обеспечивающих в целом ее практическую реализацию.

В результате обучения в объединении в течение полного учебного года по программе **1-го года обучения**, регулярного посещения занятий, обучающиеся 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 обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для обучающихся 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.

Диагностика результативности образовательной программы.

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся; проводятся согласно плану работы объединения. Это спортивные соревнования, эстафеты, тестирование.

Активно используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой обучающиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией обучающиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

Формой контроля являются контрольные упражнения.

Результаты работы по программе фиксируются в журналах по годам обучения

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы есть необходимые условия:

Материально-технические условия:

Учебные темы	Оборудование	Количество, шт
Гимнастика	Козел гимнастический	1
	Стенка гимнастическая	3
	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	4
	Навесное оборудование (перекладина)	1
	Мячи: набивные весом 1 кг,	6
	Скакалка детская	15
	Мат гимнастический	9
Легкая атлетика	Мяч для метания резиновый 150 гр	21
	Рулетка измерительная	2
	Граната для метания 0,5 кг и 0,7кг	2/1
	Свисток	1

	Секундомер	2
	Эстафетные палочки	1
	Лыжи	10 пар
	Ботинки	10 пар
	Палки	10 пар
	Крепления	10 пар
Спортивные игры и подвижные игры	Щит баскетбольный тренировочный	2
	Сетка волейбольная	1
	Мячи баскетбольные	7
	Мячи волейбольные	7
	Мячи футбольные	4
	Стол для настольного тенниса	1
Набор для тенниса	1	
Средства первой медицинской помощи	Аптечка	1
Спортивные залы (кабинеты)	Спортивный игровой зал	С раздевалками для мальчиков и девочек

Используемая литература. Желательно обновить список литературы,

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов / В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
2. Твой олимпийский учебник (Текст): учеб. пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд., перераб. И доп.- М.: Советский спорт, 2012.-152с.:ил.
3. Тестовые вопросы и задания по физической культуре/ авт.-сост. П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2016. Серия «Качество обучения»
4. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам/П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2013
5. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.- М.:ВАКО, 2013.- 400 с.-(В помощь школьному учителю).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049319

Владелец Федотова Римма Николаевна

Действителен с 25.09.2023 по 24.09.2024