Управление образования молодежной политики и спорта администрации

Пильнинского муниципального округа Нижегородской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Мало-Андосовская основная школа

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  педагогического совета  от 23.08.2024 протокол №1 | Утверждена  приказом директора  МОУ Мало-Андосовская ОШ  от 23.08.2024 №66 о.д. |

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)

программа физкультурно-спортивной направленности

«ОФП» (Основы физической подготовки)

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Ванькова Вера Сергеевна

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

Малое Андосово

2023 г

1. **Пояснительная записка**

***Актуальность программы***

В современных условиях многие дети нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны. Современные дети в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Данная программа является средством воспитания в юных спортсменах гармонично развитой личности, воспитание высоконравственных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; формирования коммуникативных качеств, нравственности.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., - направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная

***Отличительной особенностью программы.***

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общефизической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий на улице.

***Адресат программы:*** обучающиеся 7-10 лет. Группа формируется из обучающихся МОУ Мало-Андосовская ОШ, по желанию

***Цель программы***: формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

***Задачи:***

* обучающие

-обучение основам техники различных видов двигательной деятельности

-формировать знания об основах физкультурной деятельности

* развивающие

-развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

* воспитывающие

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

***Объем и срок освоения программы****:* 1 год, 34 часа

***Форма обучения.***

Занятия кружка являются комплексными­ на них используются различные виды  
деятельности как теоретического, так и практического характера: групповые занятия, участие в соревнованиях,  теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра соревнований), участие в конкурсах и соревнованиях.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

***Режим занятий****:* 1 раз в неделю, 34 часа

***Планируемые результаты освоения программы***

*Личностными результатами* освоения программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

*Метапредметными результатами* освоения программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

*Предметными результатами* освоения программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

1. **Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Название учебной темы** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Раздел 1. Основы физической культуры** | | **2** | **2** | - |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм Правила поведения и техники безопасности на занятии. | 1 | 1 | - |
| **Раздел 2. Двигательные умения и навыки.** | | **26** | **4** | **22** |
| 1. | Гимнастика. | 6 | 1 | 5 |
| 2. | Легкая атлетика. | 6 | 1 | 5 |
| 3. | Подвижные игры. | 4 | 1 | 3 |
| 4. | Спортивные игры. | 10 | 1 | 9 |
|  | **раздел 3. Спортивные праздники** | **3** |  | **3** |
|  | **раздел 4. Контрольные испытания и соревнования.** | **2** |  | **2** |
|  | **Итоговое занятие.** | **1** | 1 |  |
| Всего: | | **34** | **7** | **27** |

1. **Содержание учебного плана**

**Раздел 1. Основы физической культуры**

*1. Вводное занятие )*

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего образования и внеурочной деятельности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ.

2.*Гигиена, предупреждение травм. Правила поведения и техники безопасности на занятии*

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**Раздел 2. Двигательные умения и навыки.**

*1. Гимнастика.*

Практика:

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.

Теория: техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

*2 Легкая атлетика.*

Практика:

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. Финиширование.

Теория: основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника.

*3. Подвижные игры.*

Практика: различные подвижные игры. Эстафеты: на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория: правила игры.

*4.Спортивные игры***.**

*Баскетбол.*

Практика:Техника передвижения. Техника владения мячом. Техника защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Теория: Правила игры.

*Волейбол.*

Практика:

Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра.

Теория:Правила игры. Техника передвижения. Техника владения мячом. Техника защиты.

Тактика нападения.

*Футбол.*

Практика**:** Техника передвижения. Виды обманных движений. Различные удары по мячу

Ведение мяча. Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Теория: Правила игры.

**Спортивные праздники**

Для зрелищности и повышения интереса проводятся праздники: «Веселые старты» «Зимние забавы», «Здравствуй лето!»

**Итоговое занятие.**

Техника безопасности во время летних каникул. Общешкольный день здоровья.

**Основные задачи теоретических занятий** - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

**В практической части** следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспи­тательными и оздоровительными целями занятия.

**4**. **Формы аттестации**

Текущая аттестация: опрос, контрольное упражнение, коллективная рефлексия, педагогическое наблюдение.

Итоги реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «День здоровья».

**5. Оценочные материалы**

Оценивание результатов освоения программы осуществляется на безотметочной основе.

**Безотметочное обучение – это система** контроля и самоконтроля учебных достижений обучающихся, которая отражает качественный результат процесса **обучения**, включает уровень усвоения учеником знаний по программе и уровень его **физического развития**. Для определения **физического** развития учащихся по программе проводятся контрольные упражнения и тесты – упражнения, на основании которых определяется **физическая** подготовленность каждого учащегося с учётом его способностей, состояния здоровья и возрастных особенностей.

**6. Методические материалы**

Методы обучения: словесные, наглядные, практические;

- учебно-деловые игры;

-методы стимулирования и мотивации;

- методы контроля и самоконтроля.

Формы организации образовательного процесса:

-индивидуальная;

- фронтальная;

- парная;

- групповая.

*Педагогические технологии:*

Здоровьесберегающие, дифференцированного и индивидуального обучения, тестовая, личностно-ориентированного подхода, самоанализа и коррекции действий, навыки самодиагностики.

**7. Условия реализации программы.**

Занятия проходят в спортивном зале.

Оборудование и инвентарь:, учебники по физической культуре для 1-4-х классов; схемы техники упражнений; секундомеры; баскетбольные мячи; волейбольные мячи; теннисные мячи; теннисные столы; скакалки; гимнастические палки; гимнастические скамейки; гимнастические стенки; бревно; перекладины; турники; гимнастические козлы; мостики; канат; обручи; гимнастические маты; коврики; набивные мячи; кегли; набивные мешочки; мячи

**8. Список литературы**.

1. Подвижные игры. 1-4 класы /Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.:Вако, 2013
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение - 2006г.
3. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
4. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
5. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
7. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.