

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»
МБУДО «ДООЦ»

РАССМОТРЕННО
Педагогическим советом
МБУДО «ДООЦ»

« 29 » августа 2016 г.
протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО «ДООЦ»

М.В. Ковтун
« 29 » августа 2016 г.
№ 358

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
объединения
общая физическая подготовка

Направленность:	физкультурно-спортивная
Уровень образования:	начальное общее образование
Возраст:	6-8 лет
Срок реализации:	1 год

Составители: педагоги дополнительного образования
Абрамов Евгений Владимирович
Наумова Светлана Владимировна
Шумакова Светлана Ивановна

г. Новомосковск
2016

Содержание:

1. Пояснительная записка	2
2. Учебно-тематический план	5
3. Календарно-тематический план	6
4. Поурочный план	7
5. Содержание программы	13
6. Методическое обеспечение программы	16
7. Литература	18
8. Интернет-ресурсы	19
9. Приложение	20

Пояснительная записка.

Направленность программы Физкультурно-спортивная.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности.

При решении задач общефизической подготовки учащихся, учитываются такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Слагаемыми физической культуры 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.

Целью физического воспитания в «ДООЦ» - является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности учащихся, пропаганда ЗОЖ. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Отличительные особенности

Программа адаптирована для детей 6-8 летнего возраста и включает в себя элементы корригирующей гимнастики, что позволяет проводить занятия с детьми специальной медицинской группы.

Сроки реализации Занятия проводятся 3 раза в неделю, что составляет 234 часа в учебный год, продолжительность одного занятия 80 минут и состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. Для реализации используются следующие формы занятий: групповые и индивидуальные **формы занятий** – теоретические, практические, комбинированные занятия оздоровительной направленности; спортивные праздники, эстафеты, домашние задания.

Ожидаемый результат по обучению должны достигнуть следующего уровня развития физического развития.

Знать и иметь представление:

- о способах и особенностях движений и передвижений человека,
- о работе скелетных мышц
- о терминологии разучиваемых упражнений.
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида, профилактика плоскостопия, зрительная гимнастика;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.
- следить за самочувствием и показателями частоты сердечных сокращений;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических упражнениях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; бегать в равномерном темпе до 2 минут преодолевать с помощью бега полосу из 3—5 препятствий;

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из исходного положения - стоя, правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками; метать малый мяч в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 7 м для мальчиков и 4 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать с изменением длины, частоты и ритма движений; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся; принимать основные исходные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой до 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке. Выполнять кувырок вперёд; прыгать через скакалку, стоя на месте.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и педагогическому работнику во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Данная программа опирается на актуальный уровень развития физических показателей среднего учащегося начальной школы. В качестве **форм контроля** используется педагогическое наблюдение, беседа и опрос. Оценкой результативности занятий и ростом показателей конкретного ребёнка, являются его сравнительные индивидуальные достижения в начале, середине и конце учебного года посредством проведения **функционального тестирования** индивидуальных физических качеств учащихся.

Образовательная программа составлена таким образом, что в каждом возрастном периоде предлагается физическая нагрузка, оптимальная для конкретной возрастной группы и может использоваться для детей второго года обучения с использованием дополнительных средств реализации программы (увеличение нагрузки, сложности упражнений, увеличение количества повторений).

Учебно-тематический план для учащихся 6-8 лет.

Название раздела, темы	Теория кол-во часов	Практика кол-во часов	Формы контроля
1. Техника безопасности на занятиях.	1 час		Наблюдение, опрос, беседа
2. Личная гигиена	1 час		
3. Корректирующая гимнастика.	2 часа	34 часа	
4. Легкая атлетика	1 час	40 часов	
5. Спортивные игры	1 час 30 мин	105 часов	
6. Гимнастика	1 час 30 мин	40 часов	
7. Проверка теоретических знаний, оценка физической подготовленности.	1 час	6 часов	Функциональное тестирование (оценка физической подготовленности)
	Итого 9 часов	Итого 225 часов.	Итого 6 часов
			Всего 234 часа