

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
администрации муниципального образования город Новомосковск
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

"ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР"

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ

ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-
образовательный центр»

ПРОТОКОЛ

от «31» августа 2023 г. №3

УТВЕРЖДЕНО

ДИРЕКТОРОМ

муниципального бюджетного
учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-
образовательный центр»

ПРИЛОЖЕНИЕ №13 к ПРИКАЗУ

от «31» августа 2023 г. № 71-Д

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общая физическая подготовка»

направленность – физкультурно-спортивная

срок реализации – 1 год

возраст учащихся – 6-10 лет

авторы-разработчики – С.И. Шумакова, педагог дополнительного
образования,

О.А. Юрова, педагог дополнительного
образования

НОВОМОСКОВСК
2023

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	8
3. Календарно-тематический план	8
4. Поурочный план	9
5. Содержание программы	13
6. Методическое обеспечение программы	17
7. Литература	18
8. Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры	19

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 6-10 летнего возраста и включает в себя элементы корригирующей гимнастики, что позволяет проводить занятия с детьми спец. мед. группы.

Сроки реализации Занятия проводятся 3 раза в неделю, что составляет 234 часа в учебный год, продолжительность одного занятия 80' 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 окончании 1года обучения 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, профилактики 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; с максимальной скоростью бегать до 10 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; 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 из исходного положения снизу; метать малым мячом 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 при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1 класса; принимать основные 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 для начальной школы 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 подведения итогов используются 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).

Ожидаемый результат по окончании обучения.

Знать и иметь представление:

- роль и значение психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе систем дыхания при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие гибкости.
- следить за самочувствием.
- организовывать и проводить разминку.
- 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; с максимальной скоростью бегать до 20 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 3 мин; стартовать с высокого старта; 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, с колена, правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из исходного положения от груди, метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 8 м для мальчиков и 5 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 2

класса. Принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату. Выполнять кувырок назад; 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 для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

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

№	Содержание материала	Май													
		105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	Всего
Теория															
1	Техника безопасности на занятиях														
2	Личная гигиена	5													5'
3	Корректирующая гимнастика														
4	Легкая атлетика			5											5'
5	Спортивные игры					5	5								10'
6	Гимнастика								5						5'
7	Проверка теоретических знаний									5	5				10'
Практика															
1	Корректирующая гимнастика	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15				150'
2	Легкая атлетика	20	25	20	25	15	20	20	15	20	15				195'
3	Спортивные игры	30	30	20	20	30	20	20	20	25	25	50	50	60	400'
4	Гимнастика	10	10	20	20	15	20	25	25	15	20				180'
5	Оценка физической подготовленности (тестирование)											30	30	20	80'
	Итого:	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	2 ч

Содержание программы

Теоретическая часть (9 часов)

1. Техника безопасности(1 час):
 - поведение на занятиях ОФП
 - пожарная безопасность
 - работа с инвентарем

2. Личная гигиена 1 час:
 - гигиена одежды, как правильно подобрать одежду для занятий.
 - гигиена обуви
 - гигиена тела
 - самоконтроль

3. Корректирующая гимнастика (2ч.)
 - Осанка (1 час)
 - Правильная осанка - это...
 - Нарушение осанки -это...
 - Правильное положение спины при работе за компьютером
 - Советы для сохранения осанки школьнику

- Плоскостопие 1 час:
- Оценка и виды плоскостопия
 - Виды плоскостопия
 - Профилактика плоскостопия
4. Легкая атлетика 1 час:
- легкая атлетика как вид спорта
 - виды легкой атлетики
 - виды соревнований по легкой атлетике
5. Спортивные игры 1 час 30 мин.
- спортивные игры как вид спорта
 - виды спортивные игры
 - виды соревнований по спортивным играм
6. Гимнастика 1 час 30 мин.
- гимнастика как вид спорта
 - виды гимнастики
 - виды соревнований по гимнастике
7. Проверка теоретических знаний 1 час:
- беседы
 - опросы
 - диалоги

Практическая часть (207 часов)

Легкая атлетика (40 часов)

1. Бег и его разновидности:
 - специальные беговые упражнения;
 - ускорения по звуковому сигналу;
 - ускорение с изменением направления движения;
 - медленный бег (до 4 мин);
 - бег до 30м с высокого старта (ускорение);
 - челночный бег 3x10м;
 - бег из различных исходных положений (ускорения).
2. Метание:
 - метание малого мяча с места;
 - метание малого мяча с разбега;
 - метание малого мяча в цель (изменять расстояние до цели);
 - метание малого мяча на дальность;

- комплекс упражнений с набивными мячами.

3. Прыжки:

- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки на обеих ногах с продвижением вперед;
- прыжки с высоты до 40 см;

4. Эстафеты:

- без предметов;
- с предметами;
- с различными передвижениями.

Гимнастика (40 часов)

1. Лазание и перелезание

- лазание по гимнастической стенке;
- лазанье по наклонной скамейке;
- лазанье по канату произвольным способом;
- перелезание через стопку матов;
- перелезание через гимнастическую скамейку;
- эстафеты с лазанием и перелезанием.

2. Акробатические упражнения:

- группировка;
- перекаты вперед, назад в группировке;
- перекаты вправо, влево в группировке;
- кувырок вперед, назад;
- стойка на лопатках;
- стойка на руках (страховка).

3. Упражнения в равновесии:

- стойка на носках на гимнастической скамейке;
- ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- «ласточка».

4. Висы и упоры:

- висы на рейке гимнастической скамейки;
- висы на канате;
- висы на перекладине.

5. Стрейчинг

Упражнения на растяжение основных групп мышц, развитие гибкости связок и суставов, позвоночника, формирование правильной осанки, увеличение амплитуды движений, снятие мышечного утомления.

Корректирующая гимнастика (34 часа)

Корректирующая гимнастика является основным средством коррекции нарушений осанки и плоскостопия:

- комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки;
- комплексы упражнений для профилактики плоскостопия;
- комплексы упражнений для профилактики миопии.

Спортивные игры (87 часов)

Подвижные игры, эстафеты

Игры способствуют формированию навыков общей двигательной координации, пространственной ориентации, творческого мышления. Развивают точные реакции тела, остроту слухового восприятия, силу и выносливость.

В программе используются следующие игры

- «Вызов номеров»;
- «К своим флажкам»;
- «Перестрелка»;
- «Пустое место»

Эстафеты:

- с набивным мячом;
- с обручем;
- с прыжками через препятствия;
- круговые эстафеты;
- встречные эстафеты;
- линейные эстафеты до 30м.

Элементы баскетбола:

- ведение мяча на месте;
- ведение мяча в движении;
- передача мяча в парах (на месте);
- ловля мяча.

Элементы футбола:

- ведение мяча;
- передача мяча;
- мини-футбол.

Проверка теоретических знаний (1ч.)

Для проверки теоретических знаний используются опросные листы, тестовые задания и функциональное тестирование физических качеств.

Методическое обеспечение образовательной программы.

- информационно-познавательные;
- творческие;
- методы контроля и самоконтроля.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь:

1. Коврики
2. Скакалки
3. Гимнастические обручи
4. Мячи большого и малого размера
5. Набивные мячи
6. Кегли
7. Гимнастические маты
8. Гимнастические скамейки
9. Гимнастическая стенка
10. Гимнастические палки
11. Гантели
12. Босу тренажер

Список используемой литературы

1. Е.Л. Гордияш и др.//Физическое воспитание в школе//Волгоград, 2008 год;
2. Е.Б. Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2008 год;
3. П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/ / Волгоград, 2008 год;
4. В.И. Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре// 2 класс// М. 2008 год;
5. Ю.Г. Коджаспиров // Физкульт-ура! Ура! Ура! // М.2002 год;
6. С.К. Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;
7. В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1 – 11 классы // М.2006 год;
8. А.П.Матвеев // Рабочие программы. Физическая культура. 1 – 4 классы // М.2011 год;
9. А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 1 класс // М.2011 год;
- 10.А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М.2008 год;
- 11.И.Б.Павлов, Н.В. Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №26 // М.2009 год;
- 12.Г.И. Погадаев //Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения//М.2006 год;
- 13.Авт.сос. А.Ю. Патрикек // Физическая культура. 1 класс. Рабочие программа по учебнику А.П.Матвеева // Волгоград, 2011 год;
- 14.Сборник нормативных документов. Физическая культура// М.2006 год;
- 15.Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2010 год.

Интернет ресурсы:

1. <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
2. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

3. <http://www.abcSPORT.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
4. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
5. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
6. <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
7. <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
8. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».