

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Новолялинского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 12»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАОУ НГО «СОШ № 12»
(протокол от 26.08.2021 №9)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МАОУ НГО «СОШ №12»
от 01.09.2021 №75-ОД

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по общей физической подготовке**

Срок реализации – 1 год
Возраст детей – 6-10 лет
Выполнил педагог
дополнительного образования
Сивкова. И.С

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1.1 Пояснительная записка (общая характеристика программы) содержит следующие компоненты:

1.1.1 Направленность дополнительной образовательной программы.

Данная программа носит физкультурно-спортивную направленность.

1.1.2. Новизна и актуальность, педагогическая целесообразность.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей).

Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений с элементами гимнастики и акробатики, прикладных видов спорта.

Программа секции на базе МАОУ НГО «СОШ № 12», рассчитана на учащихся в возрасте от 6 до 10 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 10-15 учащихся. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Заниматься в секции может каждый школьник, не имеющий медицинских противопоказаний.

Начальное изучение учащихся проводится при записи в секцию, во время беседы с ребёнком, с родителями; в процессе медицинского осмотра; в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение

контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Данная программа основывается на комплексном подходе обучения и оздоровления учащихся МАОУ НГО «СОШ № 12».

Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и игр выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

1.1.3. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.

Программа преследует следующие цели и задачи:

- формирование у учащихся средней школы стойкого положительного отношения к физической культуре и спорту как к необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.
- - укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- - обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- -подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- выявление способных и талантливых спортсменов.
- формирование необходимых умений и навыков по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

1.1.4. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной: 6 - 10 лет.

1.1.5. Срок реализации программы – 1 год.

1.1.6. Формы и режим занятий. Обучение в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, осуществляется в очной, очно-заочной или заочной форме. Допускается сочетание различных форм (Ф 3 ст.17, п.2,4) Занятия проводятся в форме беседы, тренировке спортсменов, участия в соревнованиях.

Режим занятий каждой группы (1,2,3,4 класс) – два раза в неделю по два часа (вторник – четверг).

1.1.7. Ожидаемый результат.

Ожидаемый результат программы предусматривает получение учащимися знаний в области прикладных видов спорта; навыков самостоятельных занятий физической культурой; гигиены и профилактики заболеваний; формирование потребности в здоровом образе жизни.

1.1.8. Форма подведения итогов.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является проведение контрольных занятий, проведение соревнований.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе я использую следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

1.1.9. Сроки реализации программы определяется образовательной организацией самостоятельно

1.2 Содержание программы

1.3.1. Учебный план – содержит название разделов и тем программы, количество теоретических и практических часов и формы аттестации (контроля), оформляется в табличной форме. «Учебный план – документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин

(модулей), практики, иных видов учебной деятельности и, если иное не установлено настоящим Федеральным законом, формы промежуточной аттестации обучающихся» (ФЗ ст.2 п.22);

1.3.2. Содержание учебного плана – это реферативное описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной учебным планом, включая описание теоретической и практической частей, форм контроля, соответствующих каждой теме.

Материальная база

- Спортивный зал - 20х30м, плавательный бассейн 8х25х1.9 м.
- материальная база
- Гимнастическая скамейка — 6 шт.
- Гимнастическая стенка — 1шт.
- Мяч для метания- 10 шт.
- Эстафетные палочки
- Гимнастический козел — 2 шт. Гимнастический мат -8 шт.
- Набивной мяч – 8 шт. Скакалки – 20 шт.
- Гимнастический конь - 1 шт Гимнастический мостик -2 шт.
- Палки гимнастические – 20 шт.
- Обруч гимнастический -8 шт.
- Гимнастическая перекладина -2 шт.
- Перекладина стационарная - 6 шт.
- Граната 0,5 кг. -2 шт., 0,7 кг.-2 шт.
- Канат для перетягивания -1 шт. Канат для лазания -2шт.
- Мяч баскетбольный – 30 шт. Волейбольная сетка со стойками – 1
- Мяч волейбольный -10 шт.
- раздевалки, душ, комната для хранения инвентаря

**Тематический план
секции**

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия.	Теория	Практика	Дата
1.	1	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики	10 мин.	35 мин.	05.09.2021
2.	1	Разновидности прыжков. Эстафеты.	5 мин.	40 мин.	12. 09.2021
3.	1	Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков Игры	5 мин.	40 мин.	19. 09.2021
4.	1	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м	5 мин.	40 мин.	26. 09.2021
5.	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	5 мин.	40 мин.	03.10.2021
6.	1	Челночный бег3х5;3х10м. Игры на развитие ловкости	5 мин.	40 мин.	10.10.2021
7.	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений	5 мин.	40 мин.	17.10.2021
8.	1	Упражнения на развитие гибкости. Группировка Перекаты в группировке	5 мин.	40 мин.	24.10.2021
9.	1	Висы и упоры	5 мин.	40 мин.	07.11.2021
10.	1	Лазанья и перелазанья	5 мин.	40 мин.	14.11.2021
11.	1	Упражнения на освоение навыков равновесия.	5 мин.	40 мин.	21.11.2021
12.	1	Игры на развитие быстроты реакции	5 мин.	40 мин.	28.11.2021
13.	1	Упражнения с набивными мячами	5 мин.	40 мин.	05.12.2021
14.	1	Упражнения с гантелями	5 мин.	40 мин.	12.12.2021
15.	1	Упражнения со скакалкой	5 мин.	40 мин.	19.12.2021

16.	1	Упражнения с волейбольными мячами	5 мин.	40 мин.	26.12.2021
17.	1	Упражнения с различными мячами	5 мин.	40 мин.	16.01.2022
18.	1	Силовые упражнения. Упражнения с партнером.	5 мин.	40 мин.	23.01.2022
19.	1	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом	5 мин.	40 мин.	30.01.2022
20.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	5 мин.	40 мин.	06.02.2022
21.	1	Передача мяча одной рукой от плеча	5 мин.	40 мин.	13.02.2022
22.	1	Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	5 мин.	40 мин.	20.02.2022
23.	1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	5 мин.	40 мин.	27.02.2022
24.	1	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	5 мин.	40 мин.	06.03.2022
25.	1	Эстафеты с мячом	5 мин.	40 мин.	13.03.2022
26.	1	Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	5 мин.	40 мин.	20.03.2022
27.	1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	5 мин.	40 мин.	03.04.2022
28.	1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	5 мин.	40 мин.	10.04.2022
29.	1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	5 мин.	40 мин.	17.04.2022
30.	1	Учебная игра в пионербол	5 мин.	40 мин.	24.04.2022
31.	1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	5 мин.	40 мин.	01.05.2022
32.	1	Игры на совершенствование метаний	5 мин.	40 мин.	08.05.2022
33.	1	Игры на развитие координации движений	5 мин.	40 мин.	15.05.2022
34.	1	Игры и эстафеты	5 мин.	40 мин.	22.05.2022

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Календарный учебный график определяет количество учебных недель и количество учебных дней, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов/этапов; определяет даты проведения занятия и т.д. Календарный учебный график является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной программе и составляется для каждой группы.

2.3. Формы аттестации

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75) и приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам не предусмотрено

2.6. Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы;

2.7. Список литературы

Учебник: « Физическая культура для учащихся 1-4 классы». / В.И. Лях - М.: «Просвещение» 2020

Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)

«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор - составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)

Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)

Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.

Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;

Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;

В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;

**Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку
и реализацию общеобразовательных общеразвивающих программ
дополнительного образования:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы)

Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи)

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (мячи волейбольные, баскетбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка гимнастическая).

Средства доврачебной помощи (аптечка)

Спортивные залы, пришкольный стадион.

Ресурсы интернета.