

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –
Тыгшская средняя общеобразовательная школа

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «19» июля 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУ-Тыгшской СОШ
№ 01-05/467 от 19 июля 2023 г.
Д.Е. Пермикина

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
(физкультурно – спортивной направленности)
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Заложных Павел Николаевич
педагог дополнительного образования

2023 г.

Содержание программы:

№ п.п.	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы	
	1.1. Пояснительная записка	3
	1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	4
	1.3. Содержание общеразвивающей программы	5
	1.4. Планируемые результаты	7
2	Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации	8
	2.1. Условия реализации программы	8
	2.2. Формы контроля и оценочные материалы	8
3	Список литературы	9
4	Приложение 1.	

1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Программа "Общая физическая подготовка" реализует спортивно – оздоровительное направление развития личности. Форма реализации- спортивная секция для учащихся начального и основного уровня. Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009г. №373.

- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, обучение комплексам специальных упражнений. Формирование физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью.

Адресат. Курс предназначен для обучающихся 2-5 классов.

Возрастные особенности. Количество детей в одной группе 12 человек. Дети в возрасте 7-12 лет - ответственный период становления личности, интенсивного роста творческих сил. Происходит существенное развитие интеллектуальной сферы, формируются ценностно-мотивационные установки.

Режим занятий. 1 час в неделю. Одно занятие в день. **Продолжительность одного занятия 40 мин.**

Объем программы. Всего 34 часа. **Из них теория – 6 часов, практика – 28 часов.**

Срок освоения- 1 год. **Количество учебных недель 34.**

Форма обучения – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Виды занятий - практическое, теоретическое занятия.

Форма подведения результатов: участие в спортивных соревнованиях, тестирование, прохождение контрольной дистанции.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Образовательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№ п.п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	1	1	-	
2	Физические упражнения. Самостоятельные занятия	1	1	-	
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1		Тест на знание основ физической культуры
4	Гимнастика с основами акробатики	4	0,5	3,5	Выступление перед родителями
5	Подвижные игры	4		4	
6	Легкая атлетика	6	1	5	Спортивные соревнования
7	Лыжная подготовка	4	0,5	3,5	Прохождение контрольной дистанции
8	Спортивные игры	10	1	9	Участие в соревнованиях
9	Контрольные испытания и соревнования.	3		3	
10	Всего	34	6	28	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.

Теория: ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История возникновения физической культуры. Физическая культура и спорт в международном сообществе, их цели, задачи, оздоровительное и воспитательное значение.

Раздел 2. Физические упражнения. Самостоятельные занятия.

Теория: Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Теория: Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики.

Теория: Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Практика: Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Раздел 5. Подвижные игры.

Теория: правила игры.

Практика: Колдуны. Русская лапта. Земля, вода, воздух. Перестрелка. Салки и др.

Раздел 6. Легкая атлетика:

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

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. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Раздел 7. Лыжная подготовка.

Теория: Техника выполнения лыжных ходов, правила передвижения со спортивным инвентарем.

Практика: Ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию, прохождение дистанции до 3 км. Спуски, подъемы.

Раздел 8. Спортивные игры: Баскетбол.

Теория: Тактика защиты. Тактика нападения.

Практика: Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол.

Теория: правила игры.

Практика: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Футбол.

Теория: Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры. Футбол.

Практика: Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Раздел 9. Контрольные испытания и соревнования.

Практика: Выступления, спортивные соревнования, прохождение контрольной дистанции, участие в соревнованиях разного уровня.

1.4. Планируемые результаты изучения

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД):

- 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 хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами:

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;-
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Условия реализации программы:

- **материально-техническое обеспечение.** Занятия проводятся в спортивном зале, на школьной лыжне, территории школы.

Место проведения, МАОУ-Тыгишская СОШ.

- **информационное обеспечение,** в спортивном зале есть ноутбук.

-**кадровое обеспечение,** занятия проводит педагог дополнительного образования.

№/ п	Ф.И.О. учителя	Должность/ Предмет	Образование	Дата прохождения аттестации, категория	Курсы повышения квалификации
1	Заложных Павел Николаевич	Педагог дополнительного образования	Шадринский техникум физической культуры, 1980г., квалификация: преподаватель физической культуры, специальность физическая культура	20.04.2022 г. Соответствие занимаемой должности	22.01.2020 - 24.01.2020 ООО "Учебно- производственный центр "Технология"" "Обучение педагогических работников навыкам оказания первой помощи", 20 ч., 01.02.2022-15.02.2022, ООО «Центр непрерывного образования и инноваций» по программе: Учитель технологии: преподавание предмета в соответствии с ФГОС ООО и СОО. Профессиональные компетенции, 144 часа

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы: участие в соревнованиях.

3. Список литературы

1. Лях В. И. Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций /. – М. : Просвещение, 2014.
2. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации /авт.-сост. А.И. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011.

Календарно-тематическое планирование «ОФП»

Месяц/число	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Время проведения	Формы контроля
сентябрь	Основы знаний. ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История возникновения физической культуры. Физическая культура и спорт в международном сообществе, их цели, задачи, оздоровительное и воспитательное значение.	1	Спортзал	Пятница 16.00-16.40	
сентябрь	Физические упражнения. Самостоятельные занятия. Теория: Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Составление режима дня.	1	Спорт. Зал	Пятница 16.00-16.40	
сентябрь	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий. Подвижные игры. Правила игры. Колдуны	1	Спорт. Зал	Пятница 16.00-16.40	
сентябрь	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.	1	Спорт. Зал	Пятница 16.00-16.40	
октябрь	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1	Спорт. Зал	Пятница 16.00-16.40	Тест на знание основ физической культуры
октябрь	Гимнастика с основами акробатики. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Строевые действия в шеренге и колонне;	2	Спорт. Зал	Пятница 16.00-16.40	
октябрь	Выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка	1	Спорт. Зал	Пятница 16.00-16.40	

	на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.				
ноябрь	Акробатические комбинации. Например: мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Прыжки со скакалкой.	1	Спорт. Зал	Пятница 16.00-16.40	
ноябрь	Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	Спорт. Зал	Пятница 16.00-16.40	
Декабрь	Лыжная подготовка. Правила передвижения со спортивным инвентарем. Эстафеты в передвижении на лыжах	2	Лыжная трасса	Пятница 16.00-16.40	Прохождение контрольной дистанции
Декабрь	Ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Спуски, подъемы	2	Лыжная трасса	Пятница 16.00-16.40	
январь	Упражнения на выносливость и координацию, прохождение дистанции до 3 км	2	Лыжная трасса	Пятница 16.00-16.40	Прохождение контрольной дистанции
февраль	Баскетбол. <i>Теория:</i> Тактика защиты. Тактика нападения.	1	Спорт. Зал	Пятница 16.00-16.40	Участие в соревнованиях
январь	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча	2	Спорт. Зал	Пятница 16.00-16.40	
Март	Броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	2	Спорт. Зал	Пятница 16.00-16.40	
Март	Волейбол. Правила игры. <i>Практика:</i> подбрасывание мяча; подача мяча	1	Спорт. Зал	Пятница 16.00-16.40	
март	Волейбол. Прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	1	Спорт. Зал	Пятница 16.00-16.40	
апрель	Футбол. Техника передвижения. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой	1	Спорт. площ.	Пятница 16.00-16.40а	Участие в соревнованиях
апрель	Подвижные игры. Правила игры. Русская лапта. Земля, вода, воздух. Перестрелка. Салки и др.	1	Спорт. Площ.	Пятница 16.00-16.40	
апрель	Подвижные игры. Русская лапта	1	Спорт. Площ.	Пятница 16.00-16.40а	

апрель	Легкая атлетика: <i>Теория:</i> техника безопасности при выполнении упражнений. Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м.	1	Спорт. Площ., зал	Пятница 16.00- 16.40	Спортивн ые соревнова ния
май	Основные фазы ходьбы и бега. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки	1	Спорт. площ.	Пятница 16.00- 16.40	
май	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	1	Спорт. площ.	Пятница 16.00- 16.40	
май	Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон	1	Спорт. площ.	Пятница 16.00- 16.40	
май	Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.	1	Спорт. площ.	Пятница 16.00- 16.40	
Сентябрь-май	Контрольные испытания и соревнования.	3	Спорт. площ., зал	Пятница 16.00- 16.40	Участие в соревнова ниях
Итого		34			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 644336974853228904002341178330791503358059491618

Владелец Пермикина Дарья Евгеньевна

Действителен с 20.01.2023 по 20.01.2024