

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №8»

Принята на заседании
педагогического совета МКОУ «СШ №8»
протокол №1
от «28» 08 2024 г.

Утверждаю:
Директор МКОУ «СШ №8»
В.В.Мыльцев
Приказ от «22» 09 2024 № 33



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»

Направленность: физическая культура
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 6-11 лет
Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:
Майорова Ольга Владимировна
учитель физической культуры

г.Ефремов 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНА ЗАПИСКА

Программа кружковой работы «Физическая подготовка» для 1-4 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2021);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2019 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2019);

Актуальность программы

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Программа «Физическая подготовка» рассчитана на обучающихся от 6 до 10 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой;

Цель программы: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Планируемые результаты изучения курса

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Программа предназначена для повышения возможностей ребенка в обучении, интеллектуальном развитии, взаимодействии с другими людьми.

Программа данного курса представляет систему **спортивно-развивающих занятий** для учащихся 1-4 классов и реализуется в рамках кружковой работы в соответствии с образовательным планом.

В процессе изучения курса, у учащихся развиваются следующие **личностные качества**: трудолюбие, упорство, целеустремлённость, самостоятельность, коллективизм, взаимопомощь, умение работать в команде.

В результате изучения данного курса в обучающиеся получают возможность формирования Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Место курса в учебном плане

Программа кружковой работы «Физическая подготовка» предназначена для обучающихся 1-4 классов с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 10 лет.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю в 1-4 классах, 72 часа в год.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Учебный план

№ п/п	Раздел учебной программы	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	36
2	Гимнастика с элементами акробатики	28
3	Лыжная подготовка	20

4	Спортивные игры	60
5	Основы знаний о физической культуре	На каждом занятии
ИТОГО		144

Содержание курса

Содержание	Теория	Практика
Общая физическая подготовка	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека	Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря
Легкая атлетика	Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски и метания	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
Способы физкультурной деятельности	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
Подвижные и спортивные игры.	На материале гимнастики с основами акробатики	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с

	На материале легкой атлетики	использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту
На материале спортивных игр	Организация и проведение подвижных игр	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
На материале гимнастики с основами акробатики	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя

		висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений
Физические упражнения.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Формы работы	Виды деятельности
сюжетно-ролевые игры, викторины игры с правилами, образно-ролевые игры, беседа, рассказ анкетирование словесные наглядные метод расчлененного упражнения метод целостного упражнения метод строго-регламентированного упражнения метод частично-регламентированного упражнения повторный метод метод активизации игровой соревновательный круговой	Познавательная Игровая Досугово-развлекательная деятельность Проблемно-ценностное общение (рассказ учителя. инструктаж, беседа. Обсуждение Познавательная Игровая Совершенствование Формирование двигательного навыка Повышение качества двигательных действий Формирование двигательного навыка Формирование двигательного навыка Игровая Развитие физических качеств Улучшение результата

Требования к уровню подготовки обучающихся

1 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
играть в подвижные игры;
выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
выполнять строевые упражнения;
демонстрировать уровень физической подготовленности.

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами легкой атлетики	4
2	Разновидности прыжков Эстафеты	4
3	Равномерный медленный бег до 10 мин Разновидности прыжков Игры	4
4	Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м	4
5	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	4
6	Челночный бег 3х5; 3х10м Игры на развитие ловкости	4
7	Упражнения с предметами на развитие координации движений	4
8	Упражнения на развитие гибкости Группировка Перекаты в группировке	4
9	Висы и упоры	4
10	Лазанья и перелазанья	4
11	Упражнения на освоение навыков равновесия	4
12	Игры на развитие быстроты реакции	4
13	Упражнения с набивными мячами	4
14	Упражнения с гантелями	4
15	Упражнения со скакалкой	4
16	Упражнения с волейбольными мячами	4
17	Упражнения с различными мячами	4
18	Силовые упражнения Упражнения с партнером	4
19	Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом	4
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	4
21	Передача мяча одной рукой от плеча	4
22	Передача мяча двумя руками из-за головы Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	4
23	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	4
24	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	4
25	Эстафеты с мячом	4
26	Пионербол Развитие ловкости Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	4
27	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	4
28	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	4
29	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	4

30	Учебная игра в пионербол	4
31	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	4
32	Игры на совершенствование метаний	4
33	Игры на развитие координации движений	4
34	Игры и эстафеты	4

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

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 физкультминутки: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;
В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;

Материально-техническое обеспечение:

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
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.