

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ В.А.МУЩЕРОВА Г.ПУГАЧЁВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета
МАУДО «СШ г.Пугачёва»
протокол №1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

Директором В.А.Мамыкиным
Пр.№140 от 31.08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Срок реализации программы: 1год

Разработчик программы:

Зам. директора по УВР: Витютнева Н.Н.

г.Пугачев
2023г.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» удовлетворяет потребности каждого ребёнка в физической активности, повышает интерес к физическим упражнениям, приобщает к здоровому образу жизни.

На занятиях дети выполняют общефизические упражнения, изучают элементы самостраховки и страховки, играют в подвижные игры, участвуют в соревнованиях. Дети учатся общаться в группе, сотрудничать, дружить.

При этом у детей формируется правильное дыхание, приобретаются навыки физической грамотности, вырабатывается моральная и физическая выносливость, происходит становление психической и эмоциональной сферы, нарабатывается координация тела, чувство ритма, а главное удовлетворяется потребность каждого ребёнка в физической активности.

Возраст учащихся: 6-8 лет.

Срок реализации – 1 год.

РАЗДЕЛ I КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Программа «Общая физическая подготовка» относится к **физкультурно-спортивной** направленности.

Актуальность. Программа разработана в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Отличительные особенности программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана с учетом дополнительных общеразвивающих программ МАУДО «СШ г.Пугачёва» «Волейбол» (разработчик Витютнева Н.Н., 2021 г.), «Легкая атлетика» (разработчик Захарова Т.В., 2021 г.) и дополнительной предпрофессиональной программы «Футбол» (разработчик Тагиев Т.Г., 2019 г.), но в отличие от них объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуальноориентированную физическую подготовку обучающихся, и соответственно этому, основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа «Общая физическая подготовка» дополняет и расширяет возможности школьных образовательных учреждений в реализации оздоровительных и здоровьесберегающих технологий. Программа реально выполнима, с высоким оздоровительным эффектом, доступна детям школьного возраста, независимо от физической подготовки.

Адресат - программа рассчитана на обучающихся в возрасте 6-8 лет.

Психолого-педагогические особенности возраста обучающихся по программе.

К этому возрасту у детей отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений.

На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В то же время у детей появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях.

Младший школьный возраст – возраст достаточно заметного формирования

личности. Для него характерны новые отношения с взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид деятельности – занятия спортом, которое предъявляет ряд серьёзных требований к обучающемуся. Всё это решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности.

Сроки реализации: 1 учебный год.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Общее количество часов обучения – 138 часов.

Цель и задачи программы:

Цель: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

В соответствии с целью формируются следующие **задачи:**

Образовательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

Развивающие:

- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развитие и совершенствование физических и психомоторных качествах детей, обеспечивающих высокую дееспособность;
- способствование профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, психофизических нарушений.

Планируемые образовательные результаты

Предметные:

- улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам;

- укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия;

- владение специальной терминологией по тематике программы (т.е. набор основных понятий, отражающих специфику изучаемого предмета).

Метапредметные:

- повышение уровня ответственного отношения детей к себе, к своему здоровью и физической культуре;

- повышение двигательной активности детей;

- развитие терпения и воли, идущие одновременно с формированием у ребенка высокой самооценки.

Личностные:

- развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей;

- развитие креативных способностей в двигательной сфере;

- оздоровление и физическое развитие детей, формирование ценностного отношения к своему здоровью и физической культуре.

Содержание программы. Учебный план.

Название темы	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации и контроля
<i>1. Вводное занятие.</i> Правила поведения и техника безопасности	1	-	1	Собеседование
<i>2. Теоретическая подготовка</i> - гигиенические требования, анатомия, физиология, биомеханика, первая медицинская помощь; - история развития спорта в России; - спортивный этикет. <i>Итоговое занятие</i>	2	1	3	Беседа
<i>3. ОФП.</i> - развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости; - комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без. <i>Итоговое занятие</i>	1	44	45	Соревнования по ОФП, «День бегуна»

4. <i>Акробатика и техника самостраховки.</i> - группировка, кувырок вперед, назад, «колесо», гимнастический мостик, стойка на лопатках, шпагат. <i>Итоговое занятие</i>	1	24	25	Соревнования «Веселые старты», посвященные Дню учителя
5. <i>Подвижные игры.</i> - подвижные игры с предметами; - подвижные игры с элементами спортивных игр <i>Итоговое занятие</i>	1	63	64	Наблюдение
<i>Итого:</i>	6	132	138	

Содержание учебного плана

1. **Введение в дисциплину**

Теория: Организационное собрание детей: знакомство с ребятами, режим работы, содержание работы и план занятий на учебный год. Правила техники безопасности в спортивном зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования.

2. **Теоретическая подготовка**

Теория:

- Знакомство с гигиеническими требованиями, основами анатомии, физиологии и биомеханики, оказание первой медицинской помощи;
- Изучение истории образования и развития спорта в России, этикет спортсмена, правила соревнований.

Практика: Наложение давящей повязки и медицинской шины из подручных материалов.

3. **ОФП**

Теория. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Основы самостраховки при выполнении упражнений.

Практические занятия. Комплексы общеразвивающих упражнений на месте, в движении, с предметами и без. Бег на выносливость. Различные прыжковые упражнения, упражнения на гибкость и координацию движений.

4. **Акробатика и техника самостраховки при падении.**

Теория: Беседа на тему: «Влияние акробатических упражнений на физическое развитие обучающихся».

Практика: разучивание упражнений в группировке, кувырок

вперед, назад, гимнастический мостик, стойка на лопатках.

5. Подвижные игры

Теория: Знакомство с русскими народными играми, с их историей. Правила проведения подвижных и народных игр, соревнований и праздников, правила поведения во время игр. Применение игровых навыков в жизненных ситуациях.

Практика: Упражнять детей в быстром беге, развивать ловкость и быстроту реакции с играми «Хитрая лиса», «Пустое место», «Ловишки», «Горелки с платочком» и «Золотые ворота».

Сплочение группы (команды), выработка тактического мышления, умения действовать скоординировано совместно с командой в игре «Крепость», «Птица без гнезда», «Белки, орешки, желуди», «В каком порядке, лежали предметы», «Запрещенное движение».

Тренировка беглости мышления, памяти, отработка умения оперативно реагировать на действия друг друга, развитие глазомера через игры с мячом «Мяч сверху», «Сохрани ленту», «Совушка», «Передал-беги»(игра с мячом), «Перекинь мяч».

Формы аттестации

Образовательной программой предусмотрено проведение *входящей, текущей и итоговой диагностики* уровня физической подготовленности детей:

Входящая диагностика проводится в начале обучения в форме собеседования;

Текущая диагностика (в конце первого полугодия) и *итоговая диагностика* (в конце года) проводятся в следующих формах: диагностическое исследование качественных показателей, наблюдение во время проведения подвижных игр.

РАЗДЕЛ II

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Методическое обеспечение программы

В основу программы положены теоретические и практические занятия, имеющие научное обоснование об оздоровительных системах, комплексах учебно-оздоровительной гимнастики:

- теоретические занятия предваряют практическую отработку запланированных учебных тем и практических занятий;
- практические занятия с использованием игровых форм, сюжетно-ролевых игр группой.

Предусмотрена работа в аэробном режиме (непрерывная работа 30 – 40 минут), учитывается начальная степень подготовленности и самочувствие ребёнка

на момент занятия.

Нагрузка дозируется количеством повторений. Группа может дробиться, и мини-группа выполняет индивидуальную работу.

Занятия делятся на подготовительную, основную и заключительную части, что определяется закономерными изменениями функционального состояния организма во время работы.

1. Вводно-подготовительная часть.

Используются общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма.

2. В основной части занятий решается главная задача.

Выполняемая работа должна обеспечивать повышение специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники изучаемых упражнений.

3. В заключительной части занятий, постепенно снижают интенсивность работы, чтобы привести организм в состояние, близкое к до рабочему, и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

Успех выполнения программы зависит от правильной организации процесса обучения. В процессе изучения двигательных действий используются следующие методы:

- словесные методы (рассказ, описание, объяснение, беседа, инструктаж, разбор, распоряжение, словесные оценки, обсуждения.)
- наглядные методы (показ, демонстрация наглядных иллюстраций.)
- практические методы (метод разучивания упражнений в целом, по частям, вспомогательный метод – подводящие упражнения.)
- метод непрерывного упражнения (аэробный процесс, для воспитания общей выносливости.)
- игровой метод (игры - одно из средств физической культуры, они содействуют укреплению дружбы, взаимопомощи и помогают закрепить знания базовых упражнений.)

Условия реализации программы

Для эффективности работы по данной программе необходимо иметь материально – техническое обеспечение:

- место проведения занятий (зал площадью не меньше 50 м²);
- методические и дидактические материалы (книги, методические пособия, видеоматериалы);
- спортивный инвентарь (скакалки, обручи, кегли, гимнастические маты, футбольные и волейбольные мячи).

Оценочные материалы

В начале, середине и в конце учебного года проводится мониторинг оценки исходного и конечного уровня физической подготовленности детей.

В диагностику включены следующие **качественные показатели**: бросок мяча в цель; прыжки в длину с места; наклон вперед из положения сидя; челночный бег 10м, а также поведение детей во время совместной двигательной деятельности (подвижной игры, показательного выступления). Прием показателей производится в игровой или соревновательной форме.

В процессе наблюдения за детьми акцентируется внимание на следующих **критериях**:

- выполняет ребенок задания самостоятельно или подражает другим детям или обращается за помощью,
- как реагирует на трудности, преодолевает их или оставляет работу,
- как контактирует с детьми: помогает, уступает, или командует ими,
- как выполняет правила.

Такой мониторинг способствует формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности, участию в совместных играх и физических упражнениях.

Фамилия, имя ребенка	Качественные показатели физического развития				
	Челночный бег 10м	Наклон вперед из положения сидя	Прыжки в длину с места	Бросок мяча в цель	Совместная деятельность

Список литературы

Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н. Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Фипол классик», 2002.
2. Володин В.А. Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
3. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С. Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
4. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
6. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
7. Талага Ежи, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
8. Шалаева Г.П. Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома (серия «Мир Вашего ребенка) – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детствопресс», 2006.
6. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
7. Светов А., Школьников Н.В. Физическая культура в семье. - М., 1973.

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Сост. Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Сост. Жиркова М.В. и др. - М., 1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Сост. Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М., «Просвещение», 2007.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980
6. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
7. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
8. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М.: Просвещение, 1980.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МАУДО "СШ Г.ПУГАЧЁВА", МАМЫКИН ВАЛЕРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ, ДИРЕКТОР **19.09.23** 15:30 (MSK) Сертификат 0192708D00FFAFB2A6445B2D13655BEBFC