

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вершининская начальная школа-детский сад»**

Рассмотрена на заседании ПМО
учителей начальных классов
МБОУ Вершининская НШ-Д/С
Протокол № 6 от
«25» 08 2024г.

Утверждена и введена в
действие приказом
директора МБОУ
Вершининская НШ-Д/С
Е.А. Калиниченко
№ 129/1 от
09 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

«Общая физическая подготовка» для детей 6-11 лет

ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА «ЛИДЕР»

срок реализации программы – 1 год

Разработчик:

Конечная В.О.

2024г.

Пояснительная записка

Учебная программа общефизической направленности предназначена для организации занятий по общей физической подготовке в спортивной деятельности школьников.

Направленность образовательной программы по общей физической подготовке – физкультурно-спортивная.

Актуальность. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Педагогическая целесообразность образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Общая характеристика

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

Данная программа разработана для занятий с учениками начальной школы. Программа рассчитана на 1 час в неделю для обучающихся 1-4 классов (6-11 лет). Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на разный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей.

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

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе – здоровье-сбережение, здоровье-поддержание и здоровье-формирование школьников.

Цели и задачи:

- Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

- Пропаганда среди школьников и приобщение их к здоровому образу жизни.

- Воспитание потребности и умения школьников самостоятельно заниматься физкультурой, использовать различные спортивные игры в организации своего отдыха.
- Воспитание учащихся в народных традициях.

Здоровье-сберегающие:

- укрепления здоровья и закаливание;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься ОФП, приобретение более глубоких знаний по интересующему виду спорта или упражнения.

Развивающие:

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений;
- развитие памяти, мышления

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности

Содержание курса по ОФП

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры как жизненно важные способы движения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, равновесия.

Самостоятельные занятия. 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.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Легкая атлетика. 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;

Кроссовая подготовка.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Передвижение на скорость по дистанции.

Подвижные и спортивные игры.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Пионербол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча;

Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения предмета:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- 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;
- 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 освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП 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 ОФП 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;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Планируемый результат:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

Средства диагностики:

- наблюдения;
- собеседование;

- анкетирование учащихся;
- тестирование и мониторинг здоровья.

Основные направления реализации программы:

- – организация и проведение инструктажа по технике безопасности.
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, футбол), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- – организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- – проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- – санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- – проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- – организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал при школе.
- Спортивная площадка при школе.
- Волейбольная сетка.
- Мячи различные: футбольные, волейбольные, резиновые, малые для метания.
- Скакалки, обручи, лыжный инвентарь.
- Секундомер, свисток, рулетка.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел программы и темы занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Ознакомление с правилами соревнований. ТБ на занятиях ОФП	В процессе занятий		
3	Теоретические знания	Теоретические знания школьники получают на занятиях в течение 10-15 минут вводной части		
4	Лёгкая атлетика	6	-	6
5	Техника ведения мяча.	9	-	9
6	Лыжная подготовка	5		5
7	Пионербол	8		8
8	Подвижные и спортивные игры	4	-	4
7	Контрольные тесты	1	-	1

Итого		34	1	33
-------	--	----	---	----

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел программы и темы занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Техника безопасности на занятиях. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	1	1	
Легкая атлетика.		6		
2.	Разновидности прыжков Игры с элементами легкой атлетики	1		1
3.	Равномерный медленный бег до 10 мин Разновидности прыжков Игры	1		1
4.	Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м	1		1
5.	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	1		1
6.	Челночный бег 3х5; 3х10м Игры на развитие ловкости	1		1
7.	Упражнения с предметами на развитие координации движений	1		1
Техника ведения мяча.		9		
8	Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом			
9.	Упражнения с различными мячами	1		1
10.	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Силовые упражнения	1		1
11.	Игры на развитие координации движений	1		1
12.	Упражнения с набивными мячами	1		1
13	Ловля и передача мяча двумя руками от груди			
14.	Игры на развитие быстроты реакции	1		1
15.	Развитие ловкости. Эстафеты с мячом	1		1
16.	Игры на совершенствование метаний	1		1
Лыжная подготовка		5		
17	Техника двухшажного хода	1		1
18	Техника одновременного хода.	1		1
19	Техника конькового хода.	1		1
20	Повороты. Подъемы. Спуски. Игры.	1		1

21	Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции до 1 км.	1		1
Пионербол		8		
22	Передача мяча одной рукой от плеча			
23	Передача мяча двумя руками из-за головы Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1		1
24	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	1		1
25	Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	1		1
26	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку			
27	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	1		1
28	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	1		1
29	Учебная игра в пионербол.	1		1
Подвижные спортивные игры		4		
30	Учебная игра в футбол	1		1
31	«Веселые старты»	1		1
32	Многоборье «В здоровом теле - здоровый дух»	1		1
33	Игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
Контрольное тестирование		1		
34	Контрольное тестирование. Спортивный праздник «Здравствуй, лето!»	1		1

Содержание рабочей программы курса:

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. 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.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Методическое обеспечение реализации программы.

Предлагаемая программа может успешно реализовываться при условии обеспечения научно-методического сопровождения:

1. Методического Совета, состоящего из числа опытных педагогов МБОУ «Вершининская НШ-Д/С», педагогов дополнительного образования;
2. Через изучение опыта работы детских общественных организаций области, России;
3. Через изучение и использование соответствующей учебно-методической литературы, фильмов учебно-методического комплекса школы.

Нормативно-правовая база.

1. Конституция Российской Федерации;
2. Федеральный Закон «Об образовании» в РФ;
3. Закон РФ «Об общественных объединениях»;
4. Международная конвенция «О правах ребенка»;
5. Положение о спортивном клубе;
6. Устав школы;