

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 24»

Обсуждено
на педагогическом совете
МАОУ "СОШ № 24"

Протокол № 7 от 21.05.2019

Утверждено
приказом МАОУ «СОШ № 24»

от 28 05 2019 года
№ 58/2



**Дополнительная общеобразовательная программа –
общеразвивающая программа**

«Общая физическая подготовка» (ОФП)

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Возраст участников: 7 – 10 лет

Составитель: Кротова И.И.,
учитель физкультуры

п. Кедровое

2019 год

Содержание

1. Целевой раздел дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»	3-9
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы –общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»	5
1.3. Система оценки достижения планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»	8
2. Содержание программы, общая характеристика, объем	10-13
3. Организационный раздел дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»	14-18
3.1. Учебный план	15
3.2. Календарный учебный график	16
3.3. Система условий реализации дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»	17
4. Учебно-тематический план	19-19
Приложение	20-21

1. Целевой раздел дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»

1.1. Пояснительная записка

Программа "Общая физическая подготовка" реализует спортивно – оздоровительное направление развития личности. Форма реализации – спортивная секция для учащихся начальных классов.

Программа секции ОФП составлена в соответствии с программами по внеурочной деятельности для учащихся в школе после уроков. – М.: Просвещение, 2011. Авторы-составители: П.В.Степанов, С.В.Сиязов, Т.Н.Сафронов.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г., № 189 (ред. от 22.05.2019) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 № 03-296 "Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
- Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников.

Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий: биологической обратной связи (БОС), дыхательной гимнастики, шейпинг, хатха-йоги. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованная учебно-воспитательная деятельность в школе.

У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации, внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Все это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц. Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся.

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).

Занятия в секции ОФП являются уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближают человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья, помогают приобретать полезные навыки и привычки.

Секция ОФП организуется для учащихся в возрасте 7 – 10 лет основной и подготовительной медицинских групп. Срок реализации программы- 1 год. Режим занятий 2 раза в неделю продолжительностью 1 час. Общее количество часов в год – 74.

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

Задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

1.2. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы –общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- 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.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- 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.

Предметные результаты:

- 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

К концу обучения в секции ОФП ученик

научится:

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

получить возможность научиться:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультурминуток и «подвижных перемен».

1.3. Система оценки достижения планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»

По окончании программы ОФП учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые воспитательные результаты:

<i>Первый уровень (1 класс)</i>	<i>Второй уровень (2-3 класс)</i>	<i>Третий уровень (4 класс)</i>
<p>Предполагает приобретение новых знаний уже, тогда, когда только начинают основывать спортивно-оздоровительную деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения на занятиях ОФП; - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня; - общие представления о физической культуре, о её значении в жизни человека, о её роли в укреплении здоровья, физического развития и физической подготовленности учащегося; - сформированности двигательных навыков и умений у младших школьников. <p>Развивая такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость у школьников, определяется уровень физической подготовленности учащихся для 1-го класса. Результат выражается в понимании детьми сути занятий ОФП, умении поэтапно решать задачи.</p>	<p>Предполагает позитивное отношение детей к базовым ценностям общества, в частности к формированию жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни. Результат проявляется к приобщению школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формированию универсальных двигательных действий, умение составить простейшие комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, умение самостоятельно подбирать игры и проводить их с товарищами и свободное время. Оценка уровня физической подготовленности для 2-3 классов.</p>	<p>Предполагает на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности у школьников и выявляется предрасположенность к тем или иным видам спорта (самостоятельный выбор), участие в соревнованиях, как внутришкольных так и городских по общефизической подготовке. Оценка уровня физической подготовленности для 4 класса.</p>

Важным моментом работы по данной программе является отслеживание результатов. Оценка в рамках реализации программы носит мотивационно - стимулирующий характер. Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет

детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе.

Диагностика эффективности программы осуществляется на основании:

- наблюдений педагога за внешним видом и поведением учащихся, соблюдением ими правил личной гигиены;
- опросов;
- бесед с родителями;
- медицинского осмотра школьников.

Анализ результатов освоения программы осуществляется через:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

2. Содержание программы, общая характеристика, объем

Программа «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность. Составлена в соответствии с программами по внеурочной деятельности для учащихся в школе после уроков. – М.: Просвещение, 2011. Авторы-составители: П.В.Степанов, С.В.Сиязов, Т.Н.Сафронов. Форма реализации программы – спортивная секция.

Секция ОФП организуется для учащихся в возрасте 7 – 10 лет основной и подготовительной медицинских групп. Срок реализации программы- 1 год. Режим занятий 2 раза в неделю продолжительностью 1 час. Общее количество часов в год – 74.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с элементами игрового стрейчинга, ЛФК, игровых комплексов, а также участие детей в спортивных мероприятиях и праздниках. Занятия в

секции общефизической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации по оздоровлению в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закалыванию.

При планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся. Руководитель секции должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием учащихся, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Содержание программы структурировано по разделам:

Раздел 1. Основы знаний (8ч.)

Вводное занятие.

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования.

Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Здоровье и физическое развитие человека.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Образ жизни как фактор здоровья .

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

- для соматического и физического здоровья – я могу;
- для психического здоровья – я хочу;
- для нравственного здоровья – я должен.

Важнейшими факторами, влияющими на здоровье, являются - образ жизни, питание, оздоровительная гимнастика, экология.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека.

Закалывание и здоровье. Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (30ч.)

Гимнастика для глаз.

Теория. О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

Практические занятия. Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».

Дыхательная гимнастика

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практические занятия. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Формирование навыка правильной осанки.

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки. Практические занятия. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом).

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепашки», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы, комплексы хатха-йоги по Латохиной Л.И.

Беседа. «Позвоночник – ключ к здоровью».

Практические занятия. Упражнения игрового стретчинга .

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка», «кукушка».

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон».

Повороты и наклоны туловища; «мятник», морская звезда, лисичка, «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты».

Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка, «паучок», «павлин», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «паровозик», «жучок», «хлопушка».

Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полу-лотос», «лотос».

Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты».

Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста.

Комплекс «Лебединая шея».

Комплекс «Доброе утро»: Поза потягивания, поза зародыша, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.

Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука, головоколенная поза.

Игровые комплексы

Развитие гибкости.

Теория. Физическое качество – гибкость.

Практические занятия. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

Упражнение в равновесии.

Техника безопасности.

Практические занятия.

Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх);
ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи;
ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками);
«перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты);
Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.

Теория. О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе. Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «черепаший ход».

Комплексы упражнений на месте и в движении.

Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара»

Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.

Теория. Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практические занятия. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев.

Гимнастика для суставов.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

Упражнения на расслабление.

Теория. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практические занятия. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно».

Раздел 3. Общая физическая подготовка (28ч.)

Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казаки разбойники», «Мы весёлые ребята».

Школа мяча.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практические занятия. Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

Раздел 4. Контрольные испытания (4ч.)

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания.

Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3X10 м.

Раздел 5. Спортивные праздники (4ч.)

3. Организационный раздел дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»

3.1. Учебный план

Пояснительная записка

Учебный план дополнительного образования МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 24» является нормативным документом, определяющим распределение учебного времени, отведенного на освоение дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка».

Нормативно-правовую основу для реализации учебного плана дополнительного образования детей составляют следующие документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
3. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г., № 189 (ред. от 22.05.2019) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Учебный план направлен на реализацию цели дополнительной общеобразовательной программы: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Учебный план рассчитан на 1 год обучения. Возраст детей от 7 до 10 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 1 час. Общее количество часов в год - 74.

Содержание программы структурировано по разделам.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Общее кол-во часов	В том числе:	
			теории	практики
1	Основы знаний	8	5	3
2	Специальная физическая подготовка	30	3	27
3	Общая физическая подготовка	28	2	26
4	Контрольные испытания	4		4
5	Спортивные праздники	4	1	3
Итого:		74	11	63

3.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график МАОУ «СОШ № 24» на 2019 – 2020 учебный год является одним из основных документов, регламентирующих организацию образовательной деятельности.

Нормативную базу календарного учебного графика составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- СанПиН 2.4.2.2821-10 (с изменениями и дополнениями от 29 июня 2011, 25 декабря 2013г., 24 ноября 2015 г., 22 мая 2019 г.);
- Устав МАОУ «СОШ № 24»;
- основные образовательные программы МАОУ «СОШ № 24»;
- учебный план;
- распорядительные акты директора МАОУ «СОШ № 24».

1. Режим работы МАОУ «СОШ № 24» - пятидневная рабочая неделя.

2. Структура учебного года - 2 полугодия.

3. Продолжительность учебного года:

- начало учебного года – 02 сентября 2019 г.;
- окончание учебного года – 29 мая 2020 г.;
- количество учебных недель – 37.

4. Периоды учебных занятий:

<i>Учебный период</i>	<i>Начало</i>	<i>Окончание</i>	<i>Продолжительность</i>
1 полугодие	02.09.2019 г.	30.12.2019 г.	17 недель
2 полугодие	09.01.2020 г.	29.05.2020 г.	20 недель
ИТОГО (за учебный год):			37 недель

3.3. Система условий реализации дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»

Кадровые условия: В школе работают два учителя физической культуры. Образование – высшее педагогическое. Для непрерывного профессионального развития педагогических работников в школе имеется план работы с педагогами по повышению квалификации в соответствии с графиком (планом), утвержденным директором.

Материально-технические условия позволяют соблюдать санитарно-гигиенические нормы образовательного процесса, требования пожарной и электробезопасности, требования охраны труда. Для реализации программы в школе имеется спортзал, оснащенный необходимым для проведения занятий оборудованием и инвентарём: мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, футбол мячи, кубики, кегли и др.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Для повышения эффективности занятий необходимо широко использовать учебное оборудование: гимнастические стенки, рукоход, гимнастические скамейки, скакалки, набивные мячи, мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные, волейбольную сетку, гимнастические маты и различный малый инвентарь для эстафет и игровых заданий, гимнастические палки.

Учебно-методические условия:

- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;

Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Весной и осенью занятия проводятся на открытом воздухе. Предлагаемая программа направлена на реализацию следующих принципов: вариативности, достаточности и сообразительности, постепенности и систематичности.

При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а так же правила безопасности занятий по физической культуре и спорту. Важнейшие требования к занятиям: обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. На занятиях по ОФП это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога. Начиная с 2–3 классов введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, ставятся вопросы для актуализации необходимых знаний. Изучение

теоретического материала программы осуществляется в виде десятиминутных бесед до или после практических занятий.

Информационно-методические условия:

Взаимодействию всех участников образовательных отношений служит сайт школы, на котором размещается информация для педагогов, обучающихся и родителей.

Литература:

1. Сборник нормативных документов. Физическая культура / Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев./ – 3-е издание, допол. – М.: Дрофа, 2007.
2. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор [Текст]: пособие для учителя./ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М. : Просвещение, 2010.
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование [Текст] : учебное издание / под ред. В.А. Горского. - М. : Просвещение, 2010.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - М. : Просвещение, 2011.
5. Программа внеурочной деятельности. Туристско - краеведческая деятельность. Спортивно - оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. - М. : Просвещение, 2011.
6. Основы гигиены и санитарии. Колёсов Д.В., Марш Р.Д. – М.: Просвещение, 2005.
7. Поурочные разработки по физкультуре. Ковалько В.И. М.:ВАКО, 2010.
8. Настольная книга для учителя физической культуры. Погадаев Г.И. – М.:ФиС, 2000.
9. Спортивные игры/под редакцией Портных Ю.И./– М.: ФиС, 1975.
10. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении В.Т. Чичикина, П.В. Игнатъева - НГЦ, Н. Новгород, 2005.

4. Учебно-тематический план

№	Название разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
Раздел 1. Основы знаний		8	5	3
1	Вводное занятие	1	1	
2	Здоровье и физическое развитие человека	1	1	
3	Образ жизни как фактор здоровья	2	1	1
4	Влияние физических упражнений на организм человека	2	1	1
5	Закаливание и здоровье	2	1	1
Раздел 2. Специальная физическая подготовка		30	3	27
1	Гимнастика для глаз	2	1	1
2	Дыхательная гимнастика	2	1	1
3	Формирование навыка правильной осанки	10	1	9
4	Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы, комплексы хатха-йоги по Латохиной Л.И.	4		4

5	Развитие гибкости	3		3
6	Упражнения в равновесии	2		2
7	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	3		3
8	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика	2		2
9	Упражнения на расслабление	2		2
Раздел 3. Общая физическая подготовка		28	2	26
1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	14	1	13
2	Школа мяча	14	1	13
Раздел 4. Контрольные испытания		4	0	4
Раздел 5. Спортивные праздники		4	1	3
Итого:		74	11	63

Мониторинг эффективности программы секции ОФП

Анкетирование школьников и их родителей по итогам года с целью выявления удовлетворенности занятиями ОФП:

Анкета для учащихся

класс/ кол-во	нравятся ли тебе занятия по ОФП		как изменилось твое здоровье в введения занятий по ОФП			как ты относишься к занятиям на улице	
	+	-	+	-	не изменилось	+	-

Анкета для родителей

класс/ кол-во	как вы относитесь к занятиям по ОФП		как изменилось здоровье Вашего ребенка			как Вы относитесь к занятиям на улице	
	+	-	+	-	не изменилось		

Тестирование учащихся по уровню физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности (1 класс)					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 - 12	9 - 10	7 - 8	9 - 10	7 - 8	5 - 6
Прыжок в длину с места, см	118 - 120	115 - 117	105 - 114	116 - 118	113 - 115	95 - 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учёта времени					

Контрольные	Уровень физической подготовленности (2 класс)					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

упражнения	Мальчики			Девочки		
	14 - 16	8 - 13	5 - 7	13 - 15	8 -12	5 - 7
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	143 - 150	128 - 142	119 - 127	136 - 146	118 -135	108 -117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м	Без учёта времени					

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности (3 класс)					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 - 160	131 - 149	120 - 130	143 - 152	126 -142	115 -125
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учёта времени					

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности (4 класс)					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,0

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575849

Владелец Ведерникова Татьяна Ивановна

Действителен с 23.04.2021 по 23.04.2022