

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ НОВГОРОД
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №20»

Принята на
педагогическом совете № 1
от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ «Школа №20»
от 30.08.2023 №229-од

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Секция ОФП

Срок реализации 1 год
Возраст детей 7 – 10 лет

Автор: учитель
физической культуры
Горбачева Лариса Николаевна

г. Нижний Новгород
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы заключается в том, что занятия будут способствовать сохранению и укреплению здоровья наших детей. В проекте «Гигиенических требований к условиям реализации в начальной школе» уже есть чётко сформулированный тезис: Организация занятий по разделу «Внеурочная деятельность» должна учитывать возрастные особенности учащихся и обеспечивать баланс между двигательными-активными и статическими занятиями 50% и 50%. Форма их проведения должна отличаться от урочной системы обучения.

Приобретаемые на уроках физической культуры знания умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков, физкультминуток и подвижных играх во время перемен и во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время. Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Педагогическая целесообразность.

«Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России».

Программа по физической культуре создана на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования. Примерная программа дает условное распределение учебных часов по крупным разделам курса и служит ориентиром для разработчиков авторских учебных программ, но не рекомендуется в качестве рабочей, поскольку не содержит распределения учебного материала по годам обучения и отдельным темам.

Примерная программа не задает жесткого объема знаний, не разделяет эти знания по годам обучения и не связывает их с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. Это позволяет реализовать вариативный принцип развития современной школы и предоставляет создателям авторских программ широкие возможности на практике реализовать свои взгляды и идеи, выстраивать собственную логику и структуру обучения, внедрить новые формы и методы в образовательный процесс.

Отличительные особенности программы

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы – 1 год

Формы занятий: подвижные игры, тренировки, соревнования, контрольные тесты, самостоятельные занятия. Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий. Время проведения 45 минут. Занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. 2 учебных часа в неделю. Общее число часов за 1 год обучения составляет 72 час. Из этого объема в примерной программе выделяется 10 % учебного времени, которое является резервным и используется создателями авторских учебных программ по своему усмотрению.

Обще-учебные умения, навыки и способы деятельности

В процессе овладения физической культурой происходит формирование обще-учебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умение принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Цель - оптимизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время, воспитывать нравственные качества учащихся.

Задачи:

- *расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- *формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- *развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- *воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к физической культуре как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- *совершенствовать функциональные возможности организма.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
определять уровень развития физических качеств; договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения; проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.	Управлять своими эмоциями; Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других; Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.	Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельные формы занятий; повышение уровня всесторонней физической подготовленности. Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны

Знать: - значение здорового образа жизни;

- правила техники безопасности при занятиях спортом; - методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях игровой деятельности;- соблюдать правила игр;- регулировать психическое состояние во время занятий;

- достигать оптимального боевого состояния;- осуществлять соревновательную деятельность.

- владение конкретными умениями и навыками; выделена также группа умений, которыми ученик может пользоваться во внеучебной деятельности

Способы определения результативности:

Опрос учащихся по пройденному материалу. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований. Мониторинг результатов по году обучения. Контроль соблюдения техники безопасности. Контрольные игры с заданиями.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т. п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Деятельность оздоровительной направленности. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульт. пауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт. пауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

Физическое развитие и физическая подготовка (72 часов)

Знания о физической подготовке. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. *Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации.* Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью. Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

Физическая подготовка с обще-развивающей направленностью

Жизненно-важные двигательные навыки и умения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Акробатические упражнения с элементами гимнастики. Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега.

Легкоатлетические упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000 м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

Формы и методы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (даются самостоятельные задания с учетом возможности учащегося);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или при отработке определенных музыкальных навыков);
- групповая (разделение на мини группы для выполнения определенной работы).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Всего часов
1	Правила поведения и техника безопасности при занятиях ОФП.	2
2	Упражнения для развития быстроты	7
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	8
4	Упражнения для развития ловкости	11
5	Упражнения для развития гибкости	20
6	Упражнения для развития силы.	10
7	Мини-футбол. Подвижные игры. Лапта.	14
		72

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Всего часов	Дата проведения
1	Правила поведения на спортивной площадке, техника безопасности при занятиях ОФП. Ознакомительное занятие.	1	
	Упражнения для развития быстроты		
2-4	Ходьба и бег. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	3	
5-6	Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.	2	
7-8	Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.	2	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		
9-10	Прыжки через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.	2	
11-12	Перепрыгивание предметов, «чехарда». Прыжки в глубину	2	
13-14	Бег и прыжки, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями	2	
15-16	Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями	2	
17-18	Подвижные игры.	2	
19	Техника безопасности при занятиях ОФП в спортивном зале	1	
	Упражнения для развития ловкости		
20-21	Групповые упражнения со скамейкой	2	
22-23	Разнонаправленные движения рук и ног	2	

24-26	Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка	3	
27-28	Перевороты вперед, в стороны, назад	2	
29-30	Упражнения в равновесие на гимнастической скамейке	2	
	Упражнения для развития гибкости		
31-32	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения	2	
33-34	Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).	2	
35-36	Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину)	2	
37-38	Сложной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину)	2	
39-40	Метание после кувырков, поворотов	2	
41-42	Перешагивание и перепрыгивание	2	
43-44	«Выкруты» и круги	2	
45-46	Упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке	2	
47-48	Разнонаправленные движения рук и ног	2	
49-50	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места	2	
51-52	Подвижные игры.	2	
53-54	Подвижные игры.	2	
	Упражнения для развития силы.		
55-56	Упражнения с преодолением собственного веса	2	
57-58	Подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах	2	
59-60	Преодоление веса и сопротивления партнера	2	
61-62	Переноска и перекладывание груза	2	
63-65	Перетягивание каната, упражнения с набивными мячами	2	
66-67	мини-футбол.	3	
68-70	Лапта.	2	
71-72	Подвижные игры.	3	
	Всего:	72ч	

Форма итоговой аттестации – тест (практики). Учащиеся, активно выступающие на соревнованиях, принимавшие участие в районных соревнованиях освобождаются от итоговой аттестации.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

	Даты	№ недели	Количество часов 1 год обучения	Количество часов 2 год обучения
сентябрь	1.09-5.09	1	2	2
	6.09-12.09	2	2	2
	13.09-19.09	3	2	2
	20.09-26.09	4	2	2
	27.09-3.10	5		
октябрь	4.10-10.10	6	2	2
	11.10-17.10	7	2	2
	18.10-24.10	8	2	2
	25.10-31.10	9	2	2
ноябрь	1.11-7.11	10	2	2
	8.11-14.11	11	2	2
	15.11-21.11	12	2	2
	22.11-28.11	13	2	2
	29.11-5.12	14	2	2
декабрь	6.12-12.12	15	2	2
	13.12-19.12	16	2	2
	20.12-26.12	17	2	2
	27.12-2.01	18	2	2
январь	3.01-9.01	19	Н	Н
	10.01-16.01	20	2	2
	17.01-23.01	21	2	2
	24.01-30.01	22	2	2
февраль	31.01-6.02	23	2	2
	7.02-13.02	24	2	2
	14.02-20.02	25	2	2
	21.02-27.02	26	2	2
	28.02-06.03	27	2	2
	7.03-13.03	28	2	2
	14.03-20.03	29	2	2
	21.03-27.03	30	2	2
апрель	28.03-3.04	31	2	2
	4.04-10.04	32	2	2
	11.04-17.04	33	2	2
	18.04-24.04	34	2	2
май	25.04-01.05	35	1	1
	2.05-8.05	36	1	1
	9.05-15.05	37	2	2
	16.05-22.05	38	1А	1А
июнь	23.05-29.05	39	Н	Н
	30.05-05.06	40	Н	Н
	06.06-12.06	41	Н	Н

	13.06-19.06	42	Н	Н
	20.06-26.06	43	Н	Н
ИЮЛЬ	27.06-3.07	44	Н	Н
	4.07-10.07	45	Н	Н
	11.07-17.07	46	Н	Н
	18.07-24.07	47	Н	Н
	25.07-31.07	48	Н	Н
АВГУСТ	1.08-7.08	49	Н	Н
	08.08-14.08	50	Н	Н
	15.08-21.08	51	Н	Н
	22.08-28.08	52	Н	Н
	всего учебных недель/ часов		38/ 72	38/ 72
	всего часов по программе	теор	18	18
		практ	72	72

- Условные обозначения:
- Ведение занятий по расписанию
 - Промежуточная аттестация
 - Каникулярный период
 - Проведение занятий не предусмотрено расписанием

Праздничные дни: 4-7 ноября, 1-10 января, 21-23 февраля, 6-8 марта, 1-10 мая

Используемая литература

1. Конституция Российской Федерации, ст. 43
2. Конвенция о правах ребенка
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, М: Просвещение, 2012
1. Белов В.И. Молодость до ста лет. / Энциклопедия здоровья. 1993г.
2. Биологические и педагогические аспекты выносливости //Матер, всесоюзн. симп. //Теория и практика физической культуры, 1972, №8, с. 29-33.
3. Желязков Ц.О. сущности спортивной формы. //Теория и практика физической культуры, 1997, № 7.
4. Зацюрский В.М. Воспитание физических качеств: Учебн. ТИМФВ для ИФК. - М.: Физическая культура и спорт, 1967
5. Коваленко В. А.. 2000г. Физическая культура: Учебное пособие
6. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. -М.: Высш. школа, 1983.
7. Коц Я.М., Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Малиновский С.В. Тактическая подготовка в спортивных играх.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- 167 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977.
10. Найгоф Р. Некоторые принципы и критерии увеличения нагрузок при воспитании общей и специальной выносливости. Опыт наших друзей. - М.: Спорткомитет СССР, 1982, 31 с.
11. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсмена. - М.: ФиС,1959, 128 с
12. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. -М.: ФиС, 1969.
13. Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры.- 1993.- N 2.- с. 7-9
14. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Физиология активности Н.А.Бернштейна как основа теории технической подготовки в спорте // ТИПФК. № 11,1996.-С.58-62.