

Администрация городского округа Сокольский
Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения Сокольской средней школы
«Дресвищенская основная школа»

Принято

на педсовете протокол № 1

от 30.08 2023



Директор школы:
А.А. Чернова

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Физкульт – Ура»

Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации – 1 год

Возраст обучающихся 7 - 10 лет

Составитель:

Гирина Нина Константиновна

д. Дресвищи 2023 г

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3стр
Содержание программы.....	4стр
Календарно-учебный график	8стр
Учебный план	10стр
Оценочные материалы	14стр
Организационно-педагогические условия	15стр
Список литературы	17стр

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Физкульт-Ура» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 687-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 196 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Программа «Физкульт – Ура» является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физической культуре общеобразовательных учреждений.

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

Занятия дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Занятия являются хорошей школой и 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, лёгкоатлетических упражнений.

Содержание программы

Цели и задачи :

Основная цель занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств.

Целью рабочей программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности

Программа опирается на следующие принципы обучения:

- включение обучающихся в активную деятельность.
- доступность и наглядность.
- связь теории с практикой.

- учёт возрастных особенностей.
- сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности.
- целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному).

Срок реализации: занятия проводятся с обучающимися начальной школы во второй половине дня. Программа рассчитана на 1 год.

На проведение занятий дополнительным образованием программой определено – 35 часов.

Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие.

Контингент: обучающиеся начальной школы 1, 2,4 классов. Наполняемость детей в группе составляет 8 человек.

Спортивные сооружения для занятий: спортивная площадка, спортивный зал.
Необходимые подсобные помещения: класс для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Для занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);

основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Прогнозируемые результаты.

В результате освоения содержания программного материала **обучающиеся будут знать:**

об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

о способах и особенностях движений, передвижений;

о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

о причинах травматизма на занятиях.

Обучающиеся будут уметь:

выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Ожидаемые результаты программы:

- оздоровление и физическое развитие детей
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля .

Естественные основы

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений различной скоростью.

Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы .Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы.

Календарно-учебный график:

№	Название темы	Количество часов		
		теоретический	практический	всего
1	1 Основы знаний о физической культуре	1		1
2	Техника безопасности на занятиях	1		1
3	Правила личной гигиены	1		1
4	Гимнастика с элементами акробатики. 4.1 Наклон из положения сидя на полу 4.2 Шпагаты 4.3 Упражнения на равновесие. 4.4 Мост		7	7
5	Кроссовая подготовка. 5.1 Равномерный бег от 3 до 6 минут. 5.2 Ускорения до 20 м 5.3 Бег 60 м 5.4 6-ти минутный бег 5.5 Бег на 30,60 м 5.6 Челночный бег		5	5
6	Офп 6.1 Приседания (30 сек) 6.2 Прыжки через скакалку (30сек, 1 мин) 6.3 Отжимания из упора лежа. 6.4 Подтягивания (м-высокая пер-на; д-низкая) 6.5 Прыжки в длину с места.		6	6

	6.6 Метание набивного мяча.			
7	Подвижные игры : 7.1 «Салки» 7.2 « Третий лишний» 7.3 «Вышибалы» 7.4 «Кто быстрее» 7.5 «Найди свое место» 7.6 «Эстафеты» 7.7 «Полоса препятствий» 7.8 «Воробьи и вороны»		10	10
8	Соревновательная деятельность	4		4

Учебный план

п/п	Тема занятия		
		Всего	
1	Что такое физическая культура Режим дня и правила его составления и соблюдения. Техника безопасности на занятиях.	1	
2	Личная гигиена и гигиенические процедуры Осанка человека. Упражнения для осанки. Правила поведения на уроках физической культуры	1	
3	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики Исходные положения в физических упражнениях	1	
4	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом Способы построения и повороты стоя на месте	1	
5	Акробатические упражнения, основные техники	1	
6	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	
7	Гимнастические упражнения с мячом Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	
8	Гимнастические упражнения со скакалкой. Гимнастические	1	

	упражнения в прыжках. Разучивание подвижной игры «Найди свое место»		
9	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подъем ног из положения лежа на животе	1	
10	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	
11	Упражнения в передвижении на лыжах	1	
12	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	
13	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	
14	Чем отличается ходьба от бега	1	
15	Считалки для подвижных игр. Игры со считалками, речевками.	1	
16	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Подвижные игры с мячом.	1	
17	Обучение способам организации игровых площадок. «Воробьи и вороны»	1	
18	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. «Салки»	1	
19	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	
20	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	
21	Разучивание подвижной игры «Вышибалы»	1	

22	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	
23	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	
24	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	
25	Основные правила, ТБ на занятиях, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	
31	Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	
32	Игра «Пионербол».	1	
33	Разучивание эстафет «Кенгуру», «Каракатица»	1	
34	Бросок набивного мяча.	1	

	Подвижные игры.		
35	Бег на выносливость.	1	
		35 ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	

Оценочные материалы.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Тестирование, анкетирование, мониторинг физической подготовленности.

В начале обучения заводится журнал учета результатов объединения, в который вносятся результаты тестирования. Тестирование проводится на последнем занятии каждого месяца. Данные заносятся в журнал. В конце каждого года обучения проводятся контрольное тестирование, на котором обучающиеся должны показать определенный результат:

Условия реализации программы. Создание атмосферы доброжелательности, наличие инвентаря, оборудования и наглядного материала.

Спортивные соревнования между обучающимися повышают интерес к занятиям.

Организационно-педагогические условия.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Отличительной особенностью объединения дополнительного образования «Физкульт-УРА» является игровой метод. Большинство заданий учащимся рекомендуется планировать и давать в форме игры.

В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические методы:

Словесные. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

Наглядные. У детей формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Методы выполнения упражнений:

Практические. Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

Игровые и соревновательные:

- 1) турниры;
- 2) подвижные игры;
- 3) соревнования.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);
- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Методика обучения направлена на то, чтобы программа была принята ребенком, и он с желанием, творчески выполнял ее.

Все занятия проводятся на основе сотрудничества, ребенок является активным субъектом. Выдвигая перед ребенком определенную задачу, педагог ставит его в сложные условия, заставляя думать, творчески подходить к решению проблемы. В этих условиях ребенок раскрывается как личность. Он сам может оценить свои успехи.

Список использованной литературы.

Лях В.И. Мой друг физкультура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2005 г.

Ф.М. Баршай Активные игры для детей. – Ростов н/Д: Феникс, 2001.

О.А. Степанова Игра и оздоровительная работа в начальной школе. – М.: ТЦ Сфера, 2004..

Ю.И. Иванов Э.И. Михайлова Играйте на здоровье. – М.: Московская правда 1991.

В.И. Ковалько Школа физкультминуток (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2005.

В.Л.Страховская «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1года до 14 лет»-М.»Новая школа», 2001 г