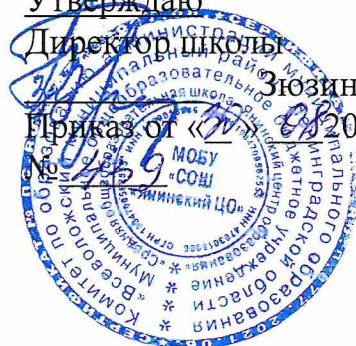


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
«ЯНИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

«Принята»
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «30» 08 2023 года

Утверждаю
Директор школы Зюзин А.Б.
Приказ от «09» 08 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общефизическая подготовка»

Автор: **Афонякина Елена Николаевна**,
педагог дополнительного образования
Направленность программы: физкультурно-спортивная,
Возраст детей, осваивающих программу: **9-11 лет**
Срок реализации программы: **1 год**

2023 год
гп Янино-1

Содержание:

Пояснительная записка.....	3
Содержание программы «Общая физическая подготовка»	10
Список литературы.....	16
Тематическое планирование.....	18

Пояснительная записка.

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа по дополнительному образованию физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня разработана на основе:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);

Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (№ 124-ФЗ от 24.07.98);

Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (№ 1155 от 17.10.13);

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (№ 678-р от 31.03.2022);

Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);

Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (№ 467 от 03.09.2019);

Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20);

Устава МОБУ «СОШ «Янинский ЦО»;

Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МОБУ «СОШ «Янинский ЦО».

Актуальность программы:

Современные младшие школьники реже занимаются спортом и играют в подвижные игры. Причинами этого зачастую являются: компьютеризация, чрезмерное увлечение родителями интеллектуальным развитием детей в ущерб физическому, переизбыток в связи с изменением качественного и количественного состава рациона детей.

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики. Программа «Общездоровьесберегающая подготовка» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Отличительные особенности

программа «Общефизическая подготовка» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программой осуществляется ознакомление с волейболом, баскетболом, футболом, а также введение туристической тематики, что позволит ребятам ориентироваться на местности. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных и подвижных игр, и развитию физических способностей.

Новизна

Для каждой возрастной группы 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 подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Цели и задачи программы

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

Воспитательные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- популяризация спортивных и подвижных игр как видов спорта и активного отдыха;

- воспитание моральных и волевых качеств.

Организационно-педагогические условия: Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на игровых площадках.

Для реализации программы используются спортивные сооружения и спортивный инвентарь.

Срок реализации программы – 1 год.

Объем программы – 36 часов.

Режим занятий – 1 раза в неделю.

Форма обучения – очная

Возраст учащихся: 8-10 лет

Наполняемость группы: 12-15 детей

Форма организации образовательного процесса – групповая форма с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Формы занятий: тренировка, игра, тренинг, репетиция, зачёт

Виды занятий по программе:

Методы проведения занятий: словесные (объяснение, обсуждение, беседа, использование аудиоматериалов и др.), наглядные (показ педагога, работа по образцу, использование наглядных материалов – фотографии, просмотр записей соревнований, показательных выступлений и др.), практические (тренировка, игра, репетиция и др.)

Условия реализации программы

Помещение:

– зал (размером не менее 40 м²);

– зеркала;

Технические средства обучения:

– музыкальный центр;

– флэш-карты с записями фонограмм и видеозаписей тренировок;

– ноутбук;

– проектор

– Инвентарь для занятий:

– коврики;

– скакалки;

– мячи;

- степ платформы
- фитболы.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола, волейбола, футбола, туризма;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола, волейбола, футбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения;

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

1. Результаты освоения внеурочной деятельности кружка «Общая физическая подготовка» в 4 классах

Знания о физической культуре.

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры, спортивные соревнования, туристические походы для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование.

Обучающийся научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

- выполнять основные технические действия и приемы пешеходного туризма в условиях учебной и игровой деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала учебно- тренировочных занятий по ОФП (сетка часов)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Количество часов (всего)	теория	практика	Форма текущего контроля и аттестации
1	Легкая атлетика	10	2	8	Сдача нормативов
2	Подвижные и спортивные игры	10	3	7	Сдача нормативов
3	Гимнастика с элементами акробатики	10	2	8	Сдача нормативов
4	Туристское многоборье	6	2	4	Сдача нормативов
	Итого:	36	9	25	

**2. Содержание программы «Общая физическая подготовка»
(36 часов)**

Тема	Содержание учебного материала	Виды деятельности учащихся
Знания о физической культуре	История возникновения комплекса ГТО. Осанка. Методы сохранения правильной осанки. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Олимпийские игры современности. Правила закаливания.	Раскрывать теоретические сведения о истории возникновения комплекса ГТО, правильной осанке, о методах ее сохранения; о правилах закаливания организма, об Олимпийских играх современности. Знать какое значение имеет пас для спортивных игр с мячом.
Лёгкая атлетика	<p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие скоростной выносливости</p> <p>Метание</p> <p>Прыжки</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений по лёгкой атлетике. Знать терминологию разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Демонстрировать технику метания мяча на дальность, вариативные выполнения беговых упражнений.</p> <p>Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении беговых, прыжковых упражнениях, в метании малого мяча.</p>

Гимнастика с элементами акробатики	Акробатические упражнения	<p>Раскрывать теоретические сведения о правильном дыхании во время выполнения упражнений, о питании и двигательном режиме.</p> <p>Владеть правилами техники безопасности.</p> <p>Различать строевые команды.</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения с несимметричными и промежуточными положениями рук. Выполнять комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов; научиться простейшим висам и упорам, кувыркам вперед и назад, лазать и перелезать по гимнастической стенке, скамье; подтягиваться на низкой и высокой перекладине; проходить станции круговой тренировки, полосу препятствий; прыжки со скакалкой, вращение обруча.</p> <p>Проявлять силу и координацию движений при выполнении упражнений прикладной направленности.</p>
	Строевые упражнения	
	Развитие гибкости	
	Упражнения в висах и упорах.	
	Развитие силовых способностей	
	Развитие координационных способностей	
	Развитие скоростно-силовых способностей	
Подвижные игры	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентированию в пространстве.	<p>Знать названия и правила игр, инвентарь, оборудование.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности во время игры.</p> <p>Играть в подвижные игры с <i>-бегом</i>: «Вызов номеров», «К своим флажкам», «Пятнашки» и «Салки» различных видов, «Пустое место», «Борьба за мяч» <i>-прыжками</i>: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»,</p> <p><i>-метаниями</i>: «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Точный расчет»,</p>
	Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей	

Спортивные игры Волейбол	<p>Совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей</p>	<p><i>-ловлей и передачей мяча, ведением мяча: «Выбивной через сетку», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему» «Передал-садись», эстафеты с мячами</i></p>
	<p>На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</p>	<p>Раскрывать теоретические знания об истории волейбола. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники основных приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Перемещаться в стойке игрока, передавать мяч сверху двумя руками на месте и после перемещения. Передавать мяч через сетку и над собой. Раскрывать теоретические сведения об истории баскетбола.</p>

Баскетбол	<p>Стойки и передвижения, повороты, остановки.</p> <p>Приёмы передачи мяча.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Тактика игры</p>	<p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники основных приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Ловить и передавать мяч двумя руками от груди, вести мяч в различных стойках, с изменениями направления движения и скорости.</p>
	<p>Стойки и передвижения, повороты, остановки.</p> <p>Ловля и передача мяча.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Развитие кондиционных и координационных способностей.</p>	
Туристское многоборье	Значение туризма	Знакомить детей с условиями для проведения учебных занятий. Просмотр видеофильма о туризме, знакомить с

		наглядной агитацией. Прогулка в лес. Экологическое воспитание.
	Техника безопасности при проведении туристских занятий	Формировать практические навыки и умения соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью
	Личное снаряжение туриста-многоборца	Знакомить с различными страховочными системами
	Групповое снаряжение туриста-многоборца	Обучить пользоваться групповым снаряжением
	Техника пешеходного туризма (ТПТ)»	Приемы преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Изучить технику вязки узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой, встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка»
	<i>Ориентирование на местности</i>	
	Краткие сведения о спортивном ориентировании	Знакомить с видео и фотоматериалами. Прогулка в лес с картой
	Техника безопасности на занятиях по	Отрабатывать навыки действий участников в нестандартных ситуациях. Ситуация: организация поиска условно «заблудившихся».

	спортивному ориентированию	
	Условные знаки	Выполнять топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию.
	Техника ориентирования.	Ознакомить с приемами работы с компасом. Определять и контролировать направления с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе. Тактические действия на дистанции, тактика при выборе пути движения.
	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>	
	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях	Применять средства личной гигиены во время тренировочного процесса. Подбирать одежду и обувь для тренировок ; уход за ними.
	Походная медицинская аптечка	Подготавливать походную медицинскую аптечку, изучить назначения лекарственных препаратов.
	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Знать способы обеззараживания питьевой воды. Оказывать первую доврачебную помощь условно пострадавшему (определять травмы, заболевания, практическое оказание помощи).
	Приемы транспортировки пострадавшего	Изготавливать носилки, волокуши, отрабатывать навыки переноски пострадавшего при травмах различной локализации

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список использованной литературы:

1. Аркаев, Л. Я., Кузьмина, И. И., Кирьянов, Ю. А., Лисицкая, Т. С., Сучилин, Н. Г. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. – М.: Госкомспорт СССР, 1989.
2. Белокопытова, Ж. А. Эффективность дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям юных гимнасток на начальном этапе их подготовки. – Киев: КГИФК, 1981.
3. Волков, В. М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Карпенко, Л. А. Отбор и начальная подготовка юных гимнастов. – Л.: ГДОИФК, 1989.
5. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: Terra-спорт, 2001.
6. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
7. Лисицкая, Т. С. Аэробика на все вкусы. – М.: Просвещение – Владос, 1994.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / под ред. М. Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
9. Пеганов, Ю. А., Берзина, Л. А. Позвоночник гибок – тело молодо. – М.: Советский спорт, 1991.
10. Фирилёва, Ж. А. Методика педагогического контроля и совершенствования физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой. – Л.: ЛГПИ, 1984.
11. Хрипкова, Л. Г. Возрастная физиология. – М.: Просвещение, 1988.
12. Щербакова, Н. А. Применение восстановительных средств в процессе управления учебно-тренировочным процессом квалифицированных гимнасток – Киев: КГИФК, 1988.

Список литературы для учащихся и их родителей:

1. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: Terra-спорт, 2001.
2. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
3. Лисицкая, Т. С. Аэробика на все вкусы. – М.: Просвещение – Владос, 1994.
4. Пеганов, Ю. А., Берзина Л. А. Позвоночник гибок – тело молодо. – М.: Советский спорт, 1991.

Тематическое планирование по общей физической подготовке 4 класс

№п/п	Тема занятия
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях ОФП. История возникновения комплекса ГТО. Техника бега на 30м. с высокого старта
2	Техника челночного бега. Челночный бег 3x10м. Подвижные игры
3	Олимпийские игры современности .Челночный бег 3x10м. Подвижные игры
4	Техника метания малого мяча на дальность с двух шагов. Метание малого мяча на дальность
5	Развитие скоростной выносливости. Беговые упражнения
6	Способы преодоления препятствий. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры
7	Осанка. Методы сохранения правильной осанки Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры
8	Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Воробьи — вороны»
9	Русские народные игры.
10	Развитие координации. Подвижная игра «Горелки»
11	Равномерный бег с изменяющимся интервалом отдыха. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра “Пятнашки”
12	Чередование ходьбы и бега .Подвижные игры
13	Упражнения с набивными мячами. Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.
14	Бег на выносливость. Кроссовая подготовка. Равномерный бег (2 мин) .
15	Беговые упражнения для развития выносливости. Кроссовая подготовка. Равномерный бег (3 мин)
16	Равномерный бег с изменяющимся интервалом отдыха. Чередование ходьбы и бега
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места
18	Групповое снаряжение туриста-многоборца
19	Краткие сведения о спортивном ориентировании Беговые упражнения для развития выносливости.
20	Координация. Развитие координации. Подъем туловища из положения лежа за 30 с

21	Техника ловли и передачи волейбольного мяча в парах. Ловля и передача в/ мяча в парах. Эстафеты с мячами
22	Развитие скоростной выносливости. Беговые упражнения . Подвижная игра «Выбивной через сетку»
23	Совершенствование техники упражнений с в/ мячом в парах. Подвижная игра «Выбивной через сетку»
24	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты.
25	Техника выполнения кувырка вперед. Кувырок вперед. Подвижные игры с в/мячами
26	Техника выполнения кувырка вперед. Кувырок вперед.
27	Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Техника ведения мяча. Ведение мяча. Эстафеты с мячами.
28	Развитие координации. Ведение мяча. Упражнения с мячами .
29	Совершенствование техники выполнения упражнений с в/ мячом в парах. Подвижная игра «Ловишка с мячом».
30	Совершенствование техники выполнения упражнений с малыми мячами. Подвижная игра «Точный расчет».
31	Правила проведения эстафет . Линия старта. Эстафеты с мячом
32	Развитие двигательных качеств. Подвижная игра «Пионербол»
33	Преодоление полосы препятствий. Прохождение полосы препятствий с элементами лазания и перелезания.
34	Развитие гибкости в упражнениях: стойка на лопатках, " мост"
	Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка.
36	Итоговая аттестация за учебный год