Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа №31" города Калуги

Рассмотрено

Утверждаю

на заседании педагогического

приказом директора

совета школы

№42/01-09 от 28.09.2020

Протокол № 1 от 28.08.2020

Дополнительная общеобразовательная программа «ОФП»

Срок реализации – 1 год

Возраст обучающихся- 7 лет

Автор программы:

Матико И.С.,

учитель физической культуры

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования (ПДО) по ОФП составлена на основе «Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (18.06.2003 №28-02-484/16), «СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010 г.), Типового план-проспекта учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390), а также с учётом положений «Примерной программы общеого образования» по предмету «Физическая культура» (2015 г.), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и опыта работы автора с учащимися образовательных учреждений на уроках физической культуры и в спортивных секциях. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической подготовке учащихся общеобразовательных школ, полученные на основе методических материалов и рекомендаций последних лет.

Направленность дополнительной образовательной программы.

Данная программа носит физкультурно-спортивную направленность.

Новизна и актуальность, педагогическая целесообразность.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Программа секции «Если хочешь быть здоров» (общей физической подготовки) составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей).

Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений с элементами гимнастики и акробатики, прикладных видов спорта.

Программа секции «Если хочешь быть здоров», на базе МБОУ «СОШ №31» рассчитана на учащихся в возрасте от девяти до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Начальное изучение учащихся проводится при записи в секцию, во время беседы с ребёнком, с родителями; в процессе медицинского осмотра; в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

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

Данная программа основывается на комплексном подходе обучения и оздоровления учащихся МБОУ «СОШ № 31»

Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и игр выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому учащемуся относится к обучению более сознательно и активно.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Целями данной программы являются:

1) формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;

2) помощь учащимся в освоении программных требований начального общего образования и подготовка их к освоению программных требований основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Задачи программы:

- 1. 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

2. Развивающие:

жизни.

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

3. 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.

4. Оздоровительные:

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

Данная ПДО имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной: 7 лет.

Срок реализации программы — 1 год. Формы и режим занятий.

Занятия проводятся в форме беседы, тренировка спортсменов, участия в соревнованиях. **Режим занятий** — один раз в неделю

Учебный план

Программный материал	Всего часов	Количество часов	
		теория	практика
Теоретические сведения	4	4	0
Общефизическая подготовка	20	0	20
Специально физическая подготовка	9	0	29
Итого	33	4	29
	Теоретические сведения Общефизическая подготовка Специально физическая подготовка	Теоретические сведения 4 Общефизическая подготовка 20 Специально физическая подготовка 9	Теория Теоретические сведения 4 4 Общефизическая подготовка 20 0 Специально физическая подготовка 9 0

Содержание:

Cox	цержание:
Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики. Уметьправильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 20 м.
Ходьба под счет. Ходьба на внешней стороне стопы. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 20 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. Знать понятие короткая дистанция
Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. Знать понятие короткая дистанция
Ходьба под счёт. Ходьба с высоким поднимание бедра. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.
Разновидности ходьбы. Бег 500 м. в легком темпе в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги

Прыжки на одной ноге, на	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках;
цвух на месте. Прыжки с	приземляться в яму на две ноги
гродвижением вперед.	
Трыжок в длину с места.	
ЭРУ. Подвижная игра «Два	
мороза». Развитие	
скоростно-силовых качеств	
Прыжки на одной ноге, на	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках,
двух на месте. Прыжки с	отталкивание одной ногой; приземляться в яму на две ноги
продвижением вперед.	
Прыжок в длину с места.	
ОРУ. Подвижная игра	
«Лисы и куры».	
Метание малого мяча из	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать
положения стоя грудью в	различные предметы и мячи на дальность с места из различных
направления метания.	положений
Подвижная игра «К своим	
флажкам». ОРУ. Развитие	
скоростно-силовых	
способностей	
Метание малого мяча из	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать
положения стоя грудью в	различные предметы и мячи на дальность с места из различных
направления метания на	положений
заданное расстояние.	
Подвижная игра «Попади в	
мяч». ОРУ. Развитие	
скоростно-силовых	
способностей	
Метание малого мяча из	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать
положения стоя грудью в	различные предметы и мячи на дальность с места из различных
направления метания на	положений
заданное расстояние.	
Подвижная игра «Кто	
дальше бросит». ОРУ.	
Развитие скоростно-	
силовых способностей	
Оспориза стойка	Уметь выполнять строевые команлы, акробатические элементы

Основная стойка.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы
Построение в колону по	раздельно и в комбинации
одному и в шеренгу, в круг.	
Группировка. Перекаты в	
группировке, лежа на	
животе и из упора стоя на	
коленях. Игра «Пройти	
бесшумно» Развитие	
координационных	
способностей. Инструктаж	
по ТБ.	

Основная стойка.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы
Построение в колону по	раздельно и в комбинации
одному и в шеренгу, в	раздельно и в комоннации
круг. Группировка.	
Перекаты в группировке,	
пежа на животе и из упора	
стоя на коленях. Игра	
«Пройти бесшумно».	
Развитие	
координационных	
способностей.	
Основная стойка.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы
Построение в колону по	раздельно и в комбинации
одному и в шеренгу, в	
круг. Группировка.	
Перекаты в группировке,	
лежа на животе. ОРУ.	
Игра «Совушка». Развитие	
координационных	
способностей	
Основная стойка.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы
Построение в колону по	раздельно и в комбинации
	раздельно и в комоннации
одному и в шеренгу, в	
круг. Группировка.	
Перекаты в группировке	
из упора стоя на коленях.	
ОРУ. Игра «Пройти	
бесшумно». Развитие	
координационных	
способностей	
ODV II II	VI
ОРУ. Игры: «К своим	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
флажкам», «Два мороза».	
Эстафеты. Развитие	
скоростно-силовых	
способностей	
ОРУ. Игры: «К своим	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
флажкам», «Два мороза».	
Эстафеты. Развитие	
скоростно-силовых	
способностей	
ОРУ. Игры: «К своим	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
флажкам», «Два мороза».	The state of the s
Эстафеты. Развитие	
скоростно-силовых	
скоростно-силовых способностей	
3 8 7 8 7 9 7 9 7 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	V Samuel Company of the Company of t
ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями

Развитие скоростно-	
силовых способностей	
ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,
Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	метаниями
ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростносиловых	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
Развитие скоростно- силовых способностей	

A	25	
A	15 05 64 87 24 94 54	
70.81-70.21 70.81-70.21 70.82-70.61 80.80-80.60 80.80-80.60 80.80-80.60 80.80-80.60	15 05 64 87 24 94 54	
70.11-70.20 70.81-70.21 70.82-70.61 80.80-80.40 80.80-80.40	6t/ 8t/ 2t/ 9t/ 5t/	
2	87 27 97 57	
2	27 97 57 57	
Z	9t St tt	
Z	St tt	
	tt	
70,40-90,82		
	εb	
90.72-90.12		
TOTAL STREET,	75	
Q	Tb	
2	04	
-5.275.31.00.00.00.00.00	68	
	88	-
	48	,
la l	98	
20.20-40.62	SE	
F0:07 F0:01	34	
\$0.81-b0.51	55	-
40.81-40.21	75	
4 00.11.00.20	TE	-
20.82-28.03	30	
50.12-50.21	67	
The state of the s	87	
Σ0. Υ0- Ε0. L0 Σ0. Δ1- Ε0. 80	72	П
5 50.82-20.52	97	П
District Control of the Control of t	57	
SO.A1-50.80	77	-
\$0.70-50.10 \$0.41-50.80 \$0.15-50.21	23	H
10.1E-10.2S	22	7
WALL T TOURT	IZ	П
0 10.51-10.11	20	-
TO.01-10.40	61	-
A STATE OF THE PARTY OF THE PAR		
28.12-03.01	18	1
21.02-51.15	ZT 9T	1
21.02-21.41	SI	7
4 crererzo	14	-
21.30-11.08		-
11.62-11.55	13	٦
H	12	Н
11.21-11.60	II	-
The second secon	ot	
11.10-01.85	6	1
01.81-01.21 01.81-01.21	8	-
01.81-01.21	<i>L</i>	-
9	9	-
01.40-60.85	S	-
60.75-60.15	t	1
60.05-60.41	3	-
60.60-60.10 60.61-60-70	7	1
90.30-60.10	I	7

Методическое обеспечение

Раздел(модуль)	Форма	Приемы и	Диагностический	Техническое
или тема программы	занятия	методы организации	и методический материалы	оснащение занятия
		образовательного процесса (в рамках занятия)		
Техника безопасности на занятиях	Зачетный урок	словесный	Журнал техники безопасности, инструктаж техники безопасности	Учебный кабинет
Выполнение комплесных упражнений	Зачетный урок	игровой	-	Спортивный зал, свисток, секундомер
Эстафета	Контрольный урок	игровой	-	Спортивный зал, свисток, секундомер
Итоговое занятие	Практический урок	Соревновательно- игровой		Спортивный зал, свисток

Учебно-методические средства обучения

Ковалько, В.И. Уроки физкультуры в начальной школе. [Текст]: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование/ В.И. Ковалько.— М.:ВАКО, 2003 – 272с.

Матвеев, А.П., Физическая культура.1 класс. [Текст]: методические рекомендации по основам преподавания / А.П., Матвеев. – М.: Дрофа, 2003.- 208 с.

Программы общеобразовательных учреждений. [Текст]:Физическая культура. Начальные классы.— М.: Просвещение, 2006. — 34 с. http://www.school2100.ru/uroki/elementary/fizra.php

http://www.proshkolu.ru/tag/104020/