

Департамент социальной политики Администрации города Кургана
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 41»

Согласовано	Рассмотрено и принято	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ № 41»
на Совете родителей МБОУ «СОШ №41» протокол № 1 от 16 августа 2021 года	на педагогическом совете протокол № 1 30 августа 2021 года	Приказ № 157 от «1» сентября 2021 г.

**Дополнительная
общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
Спортивно-оздоровительной направленности
Общая физическая подготовка
возраст учащихся: 9-10 лет
Срок реализации: 1 год**

Составитель: Старцева Г.А.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

2021 г.

Паспорт программы

Ф.И.О.автора	Старцева Галина Александровна
Учреждение	МБОУ "СОШ № 41"
Наименование программы	ОФП
Направленность	спортивно-оздоровительная
Вид программы	модифицированная
Возраст учащихся	8-10 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов по годам обучения	68 часа
Уровень освоения программы	базовый
Цель программы	Оздоровление обучающихся путём повышения психической и физической подготовленности к постоянно меняющимся условиям современной действительности.
С какого года реализуется программа	с 2016 года

Оглавление

Комплекс основных характеристик программы	
Пояснительная записка	
Цель и задачи программы	
Учебный план. Содержание	
Планируемые результаты	
Комплекс организационно-педагогических условий	
Календарный учебный график	
Условия реализации программы (материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение)	
Формы аттестации	
Оценочные материалы	
Методические материалы	
Список литературы	

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена на основе нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.11. 2009 г. № 373)
- Методических рекомендаций Министерства образования науки России от 14.12.2015г. 3 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

Программа курса «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии со спортивно-оздоровительным направлением и направлена на формирование целостного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, к повышению уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность. Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности обучающихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующей постоянной концентрации внимания, удержание 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.

Программа предназначена для обучающихся 3-4 классов.

Цели и задачи программы

Цель: программы «Общая физическая подготовка» направлена на сохранение и укрепление здоровья обучающихся начальных классов посредством повышения их двигательной активности.

Задачи:

1. Привлечь обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях.
3. Прививать культуру здорового образа жизни.
4. Развивать коммуникативные способности.

Продолжительность одного занятия 40 мин.

Учебный план

№	Разделы	теория	практика	всего	формы контроля
1	Вводные занятия	4		4	устный опрос
2	Легкая атлетика		20	20	предварительный контроль
3	Гимнастика		20	20	текущий контроль
4	Подвижные игры		24	24	итоговый контроль
Всего:		4	64	68	

Содержание программы

1. Раздел: Техника безопасности на тренировочных занятиях (легкая атлетика, гимнастика,).

Современные Олимпийские игры. Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр. Идеалы и символика. Олимпийские чемпионы.

Строение тела. Вода и питьевой режим. Пища и питательные вещества.

Требования к спортивной одежде и обуви (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).

Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Первая помощь при травмах.

2. Раздел: Легкая атлетика. Ходьба, бег. Прыжки в высоту. Прыжки в длину с места. Круговая эстафета. Встречная эстафета. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в цель. Бросок набивного мяча.

3. Раздел: Гимнастика. Двойной кувырок вперед. Кувырок назад. Длинный кувырок вперед. Упражнения в равновесии. Лазание и переползание.

Прыжки через скакалку. Двойные прыжки через скакалку.

4. Раздел: Подвижные игры, «Третий лишний», «Вызов номеров», «Прыгающие воробушки», «Удочка», «Пятнашки», «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Пустое место», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча», «Овладей мячом», «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Пионербол».

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- 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.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- 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.

Предметными результатами

- 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;
 - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- Результаты 1 уровня: приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом, подвижных играх, о способах досуга.
- Результаты 2 уровня: развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью, и здоровью окружающих его людей.
- Результаты 3 уровня: участие в городских спортивных соревнованиях, участие в судействе в соревнованиях и подвижных играх

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

1 полугодие: с 02.09.2021 по 31.12.2021

17 учебных недель

Каникулы: с 01.01.2022 года по 10.01.2022 года

2 полугодие: с 11.01.2022 по 25.05.2022 года

19 учебных недель

Сроки аттестации.

Итоговая аттестация: 24.05.2022 года

Тематическое планирование

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Форма контроля	Тема занятий
1.	Знания о физической культуре	4	Определять ситуации, требующие	Техника безопасности на тренировочных занятиях (легкая атлетика,

			<p>применения правил предупреждения травматизма, назначения физкультурно-оздоровительной деятельности. Знать историю олимпийского движения.</p>	<p>гимнастика,). Современные Олимпийские игры. Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр. Идеалы и символика. Олимпийские чемпионы. Строение тела. Вода и питьевой режим. Пища и питательные вещества. Требования к спортивной одежде и обуви (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Первая помощь при травмах.</p>
2.	Легкая атлетика	10	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений; применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать выполнение беговых упражнений; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений</p>	<p>Легкая атлетика. Ходьба, бег. Прыжки в высоту. Прыжки в длину с места. Круговая эстафета. Встречная эстафета. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в цель. Бросок набивного мяча.</p>
3.	Гимнастика	20	<p>Описывать технику выполнения гимнастических и акробатических упражнений; применять гимнастические</p>	<p>Двойной кувырок вперед. Кувырок назад. Длинный кувырок вперед. Упражнения в равновесии. Лазание и переползание. Прыжки со скакалкой. Двойные прыжки через скакалку.</p>

			упражнения для развития физических качеств; демонстрировать выполнение гимнастических упражнений; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений; соблюдать правила безопасности.	
4.	Подвижные игры	24	Знать соблюдать правила игр; применять подвижные игры для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений; соблюдать правила безопасности.	«Третий лишний», «Вызов номеров», «Прыгающие воробушки», «Удочка», «Пятнашки», «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Пустое место», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча», «Овладей мячом», «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Пионербол».
5.	Легкая атлетика	10	Описывать технику выполнения беговых упражнений; применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать выполнение беговых упражнений; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Легкая атлетика. Ходьба, бег. Прыжки в высоту. Прыжки в длину с места. Круговая эстафета. Встречная эстафета. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в цель. Бросок набивного мяча.

			освоения упражнений	
	Итого	68		

Условия реализации программы (материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение)

- учебно-методическая литература:
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, скакалки, гимнастические палки, гантели, фитбол - мячи, кубики, кегли).

Формы аттестации

Выполнение контрольных упражнений.

Соревнования.

Оценочные материалы

Контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на перекладине	6	4	3	18	15	10
Прыжок в длину с места, м	160	145	130	150	140	120
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	8	4-6	2	14	7-10	1-5
Бег 60м с высокого старта,	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	12,0
Челночный бег 3X10	8,8	9,5-9,0	9,9	9,1	10,4-9,5	13-10,5
Бег 1000м.	5.00	5.30	6.00	5.30	6.00	6.30

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

<ul style="list-style-type: none">• Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	
<ul style="list-style-type: none">• Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
Технические средства	
Ноутбук Магнитофон	
Демонстрационные пособия	
<ol style="list-style-type: none">1. Рисунки, схематические рисунки2. Схемы3. Таблицы4. Наборы предметных картинок	
Спортивный инвентарь учебного комплекса школы	

Литература

1. В.М. Мозговой. Программа Физическое воспитание для специальной (коррекционной) школы VIII вида»
2. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов.
3. Лаптев А.П. «Лекции по общей и спортивной гигиене». М. 2009г.
4. Жуков М.Н. «Подвижные игры». М. 2004г.
5. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
6. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
7. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
8. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.