

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Лицей» города Лесосибирска

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

МБОУ «Лицей» г. Лесосибирска

Протокол № 439 от 30.08.2024

Утверждено

Приказом директора

МБОУ «Лицей» г. Лесосибирска

Приказ № 01-13-125

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Общая физическая подготовка»

Возраст учащихся:

6-8,8-9 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень: Базовый

Автор-составитель:

Агапова Татьяна Петровна,

педагог дополнительного образования

г. Лесосибирск, 2024

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, М.Ю. Виленский).

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.

Цель программы – укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

На занятиях в группе ОФП решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Основной формой работы на кружке ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Общее количество занятий – 36 (2.5ч часа, 1 раз в неделю). Возрастной состав учащихся 6 – 9 лет. Данная программа рассчитана на 1 год. Группа 1-учащиеся 6-8 лет, группа 2-учащиеся 8-9 лет.

Для современных школьников регулярные занятия физической культурой и спортом очень **актуальны**, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

Актуальность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь учащимся найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой. Программа определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся.

Для данной 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.

Каждое практическое занятие должно состоять 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, лыжной подготовки, 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.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные упражнения составляются на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.

Спортивные соревнования проводятся систематически.

Планируемые результаты обучающихся:

Учащиеся будут знать:

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Учащиеся будут уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I	Основы знаний	3(во время занятий)		3(во время занятий)	
1	Травматизма в спорте, причины.	1	-	-	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	-	-	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	-	-	
II	Общая физическая подготовка (ОФП)	20	1	19	
1	Строевые упражнения.	1	-	1	
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	15(во время занятий)	-	-	
3	Дыхательная гимнастика.	3	-	3	
4	Корригирующая гимнастика.	4	-	4	

5	Оздоровительная гимнастика.	4	-	4	
6	Оздоровительный бег.	4	-	4	
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	4		4	
III	Специальная физическая подготовка (СФП)	15/16	1	14	
1	Основы видов спорта.	2	1	1	
2	Подвижные игры.	4	-	4	
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	4	-	4	
4	Спортивные игры.	4	-	4	
5	Соревнования и конкурсы	2	-	2	
IV	Контрольные испытания	4(во время занятий)	-	4	
V	Итого часов	32/33	3	35/36	

Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний. (во время занятий)

Тема № 1. Травматизма в спорте, причины.

Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм: - Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок

-Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований

- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практические занятия. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника)

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

1. Основы видов спорта

1. Волейбол.
2. Баскетбол.
3. Футбол.
4. Легкая атлетика.

2. Подвижные игры.

1. В спортивном зале.
2. На свежем воздухе.

3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость

1. Упражнения на ловкость.
2. Упражнения на координацию движений.
3. Упражнения на гибкость.
4. Упражнения на быстроту.
5. Упражнения на выносливость.

4. Спортивные игры . Соревнования и конкурсы. Двухсторонние игры.

Теория. Объяснение правил игры.

Практические занятия. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

1. Соревнования по ОФП.
2. Соревнования по СФП.
3. Соревнования — эстафеты.
4. Соревнования «Веселые старты».
5. Соревнования-поединки.

Раздел 5. Контрольные нормативы (во время занятий). (4 часа)

Контрольные упражнения по разделам программы.

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

Формы аттестации:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Материально-техническое обеспечение программы.

- спортивная форма и обувь на каждого ученика
- спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота
- технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)
- физкультурный зал (зал 30 на 20, палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха не ниже 16-18 градусов, не выше 22-24 градуса. Достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивная площадка.

Санитарно-гигиеническая требования

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться, и периодически проветриваться. Необходимо также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

«Общая Физическая подготовка»

Формы занятий:

– групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

– занятия оздоровительной направленности;

– эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

– информационно-познавательные (беседы, показ);

– творческие (развивающие игры);

– методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации Занятия проводятся 3 раза неделю по 2 часа.

Занятия в объединении позволяют:

– поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;

– развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

– развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

– сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;

– подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
I	Раздел 1. Основы знаний (во время занятий)	

	Травматизма в спорте, причины		
	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль		
	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь		
II	Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)		
1-2	Строевые упражнения, Оздоровительная и корригирующая гимнастика.		2
3	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на гибкость .		1
4	Общеразвивающие упражнения с партнёром. Упражнения на быстроту .		1
5	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими снарядами.		1
6-7	Дыхательная гимнастика.		2
8-9	Акробатические упражнения		2
10	Преодоление полосы препятствий.		1
11-12	Выполнение гимнастических упражнений		2
13	Беговые упражнения:	Медленный бег	1
		Бег на короткие, длинные дистанции	
14		Эстафетный бег	1
		Кросс 300, 500 метров	
15	Прыжки в длину с разбега.		1
16	Прыжки в высоту с разбега		1
17	Метание м/мяча в цель, на дальность.		1
18	Соревнования по лёгкой атлетике(челн.бег 3*10, пр.в длину с места).		1
III	Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).		
19-20	Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с мячом. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений.		2
21-22	Отбивание мяча. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.		2
23-24	Учебные игры. Контрольные игры. Судейство.		2
25-26	Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении		2
27-28	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение		2

	мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой	
29-30	Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Судейство. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Соревнования по футболу	2
31	Упражнения на выносливость	1
32	Спортивные игры без предметов	1
33	Соревнования - эстафеты	1
34	Соревнования «Веселые старты»	1
35-36	Двухсторонние игры	2

Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс», 2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс». 2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981

8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М., 1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980
7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. , 1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М., 1996
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.