

Отдел образования администрации Тальменского района Алтайского края
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Новоперуновская средняя общеобразовательная школа»
Тальменского района Алтайского края



УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора школы
№ 82/9 от 30.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Основы физической подготовки»**

(срок реализации – 1 год, возраст учащихся – 7-11 лет)

Составитель: учитель физической культуры
Кузнецов Алексей Юрьевич

с. Новоперуново 2024 г.

I. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Основы физической подготовки» имеет физкультурно-спортивную направленность. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в дополнительного образования. .

Актуальность.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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 жизни.

2. Развивающие:

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.

Адресат программы: Программа дополнительного образования «Основы физической подготовки» предназначена для детей 7-11 лет. Группа формируется из учащихся, добровольно пожелавших обучаться по данной программе на основании заявлений их родителей или законных представителей. Состав группы может быть, как разновозрастным, так и быть представлен учащимися одного возраста.

Срок реализации: Программа рассчитана на 1 год обучения.

Количество часов, режим и формы занятий:

Программа рассчитана на 72 часа в год (включая каникулы), занятия проводятся по 1 часу 2 дня в неделю. Программой предусмотрены занятия в спортивном зале и на стадионе: учебная игра, соревнования, спортивные праздники. Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Комбинированная форма проведения включает теоретическую (беседа, инструктаж, презентации) и практическую части (ОФП, игры, эстафеты)

Число учащихся в группе: Предполагаемое число участников 7-18 человек.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по ОФП 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 освоения, учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- 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 при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования. Окончательные итоги реализации ПДО подводятся на двух заключительных занятиях учебного года (собеседование и тестирование).

II. Учебно-тематический план

№	Темы	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1	Основы знаний	Включены в другие разделы		
2	Общеразвивающие упражнения	21	2	19
3	Легкая атлетика	11	1	10
5	Школа мяча	11	1	10
6	Подвижные игры	20		20
7	Контрольные упражнения, соревнования	9		9
8	Итого	72	4	68

III. Содержание изучаемого курса

Основы знаний

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминутки. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

Легкая атлетика

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3х10 метров, 10х5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

Школа мяча

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

Подвижные игры

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробы-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

Элементы баскетбола

Упражнения с малыми мячами; упражнения с баскетбольными мячами; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

Элементы волейбола

Упражнения с малыми мячами; упражнения с волейбольными мячами; элементы волейбола; элементарные правила игры; передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку; изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе); совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками; игра по упрощённым правилам.

Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя. Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча. Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах», соревнования по баскетболу и волейболу и др. по плану школы.

IV. Условия реализации программы

Техническое оснащение занятий

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастическая стенка, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; гимнастические маты; гимнастический конь, козёл; рулетка, свисток, секундомер.

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;

- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробы-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- просмотра видео материалов;
- посещения соревнований.

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст
---------------------	---------

	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол- во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперёд из положения сидя (см)	5	6	8	9	10

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.40	6.30	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,7	20,5	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	120	130	135	140	150
Метание мяча (м)	12	15	18	20	22
Вис (сек)	8	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол- во раз)	11	12	13	14	15
Наклон вперёд из положения сидя (см)	6	7	9	10	11

Учебно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия (изучаемый материал)	Количество часов
1.	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).	1
2-3	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	2
4	Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
5-6	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	2
7-8	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.	2
9-10	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».	2
11-12	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	2
13	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.	1
14-15	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	2

16	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.	1
17-18	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».	2
19-20	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.	2
21	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.	1
22	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	1
23-24	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	2
25-26	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	2
27	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».	1
28-29	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.	2
30-31	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.	2
32-33	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.	2
34-35	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».	2
36-37	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.	2
38-39	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки».	2
40	Соревнования «Веселые старты».	1
41-42	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Игра «Пионербол» (правила, отдельные элементы).	2
43-44	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	2
45-46	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (разучивание). Игра «Пионербол».	2
47	ОРУ на месте. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».	1
48-49	Физические качества человека. Челночный бег 10х5 м. Подвижная игра «Воробьи-вороны».	2
50	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	1
51-52	Контрольные упражнения: прыжок в высоту, челночный бег 10х5 м.	2
53-54	Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.	2
55-56	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (серии). Игра «Футбол» (правила и отдельные элементы).	2
57-58	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».	2

59	Общие представления о физической нагрузке. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1
60	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты.	1
61	ОРУ на месте. Метание теннисного мяча в цель.	1
62	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность (техника).	1
63	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров.	1
64-65	Контрольные упражнения: метание теннисного мяча на дальность, бег 30 м.	2
66-67	Элементы баскетбола: ведение, повороты, передачи (повторение). Остановка двумя шагами.	2
68	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места (повторение). Эстафеты с мячом.	1
69	Бег в среднем темпе 6 минут. Элементы баскетбола: учебная игра 4х4.	1
70	ОРУ на месте. Тактика и темп бега на средние дистанции.	1
71	Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Контрольное упражнение: бег 1000 м.	1
72	ОРУ в движении. Подведение итогов с постановкой дальнейших задач; домашнее задание на лето.	1
Итого		72

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
3. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
4. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
5. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
6. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. -464 с.
7. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.:СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с
8. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.

ПРИНЯТО

на заседании

педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2023г.