

Управление образования администрации МО «Судогодский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Воровская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:
Методический совет
от «29» августа 2023 года
Протокол №3

Утверждаю:
Директор МБОУ «Воровская СОШ»
/С.В. Багрова/
Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 6
«31» августа 2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП с элементами подвижных игр»

Направленность – спортивная
Уровень сложности - ознакомительный
Возраст обучающихся: 6-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Древинг Елена Викторовна,
учитель начальных классов

п. им. Воровского, 2023

Оглавление

	Страницы
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
• Пояснительная записка	3
• Цели и задачи	6
• Планируемые результаты	6
• Содержание программы (учебный план + содержание учебного плана)	7
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	11
• Календарный учебный график	11
• Условия реализации программы	12
• Формы аттестации	12
• Оценочные материалы	12
• Методические материалы	13
• Список использованной литературы	13

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Курс «Основы физической подготовки с элементами подвижных игр» предназначен для учащихся 1-2 классов и рассчитан на 72 часа, 1 год обучения, 2 часа в неделю.

Направленность – физкультурно-спортивная

Уровень - ознакомительный

Программа «Основы физической подготовки с элементами подвижных игр» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и разработана согласно требованиям следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

-Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 года № 1089.

-- Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

-Приказ Министерства образования от 29.08.2013г. №1008г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

-СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Актуальность

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более **актуальной**: мы наблюдаем резкое снижение процента здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, дефицит двигательной активности, распространение нездоровых привычек и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если

все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексy. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому необходим наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Свободу действий дети младших классов реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этнических ценностей общества.

Новизна программы

Новизна программы состоит в получении результатов нового качества, направленных на осознание значимости физкультурно-спортивной деятельности в сохранении и укреплении здоровья.

Программа имеет физкультурно - спортивную **направленность**. В ходе освоения программы учащиеся получают навыки приобретения теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре.

Педагогическая целесообразность

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается

гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности данной программы

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке 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. Включено большое количество подвижных игр.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности занимающихся.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
4. Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Сроки реализации программы - 1 год.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 6-8 лет

Психолого-педагогические особенности возрастной категории обучающихся.

Программа рассчитана на детей от 6 до 8 лет.

В этом возрасте происходит смена образа и стиля жизни по сравнению с дошкольным возрастом: новые требования, новая социальная роль ученика, принципиально новый вид деятельности — учебная деятельность. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Меняется восприятие своего места в системе отношений. Меняются интересы, ценности ребенка, весь его уклад жизни.

С физиологической точки зрения это достаточно тяжелый период — происходит интенсивный физический рост, за счет чего наблюдается дисгармония в физическом развитии (в 6 - 7 летнем возрасте созревание крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому детям легче выполнять сравнительно сильные, размашистые движения, чем те которые требуют большой точности, поэтому дети быстро устают при выполнении мелких движений (письмо), оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что влечет за собой временное ослабление нервной системы (процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения, что определяет такие характерные особенности младших школьников, что проявляется в повышенной утомляемости, сильной эмоциональной возбудимости и беспокойстве, повышенной потребности в движениях).

Форма занятий: очная.

Режим и продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Количество занятий и учебных часов в неделю: 2 часа в неделю

Общий объем реализации программы: 2 часа в неделю, 72 часа в год.

Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории: до 25 человек из 1-2 класса.

Цели и задачи программы

Цель программы:

-создать условия для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать дыхательным упражнениям;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

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

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.

Планируемые результаты

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает

ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Знать и иметь представление:

об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
о способах и особенностях движений, передвижений;
о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

**Учебно-тематический план
дополнительной образовательной программы
(2 ч. в неделю, всего 72 ч.)**

№	Раздел	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
	Раздел 1. Вводное занятие			
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм в спортивном зале. Гигиенические требования к занятиям физкультурой.	1	1	
2	Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».ОРУ без предмета.	2		2
	Раздел 2. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья			
3	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра «За флажками», «Класс, смирно».ОРУ без предмета.	2	1	1

4	ЗОЖ -виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно».	2	1	1
5	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно». ОРУ в парах.	2	1	1
	Раздел 3. Гимнастика			
6	Игра «Море волнуется – раз». Ходьба по гимнастической скамейке. Обучение прыжкам в длину с места. ОРУ в парах.	2	1	1
7	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза». ОРУ в движении.	2		2
8	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Танцевальные шаги: шаг галопа, польки. ОРУ в движении. ОРУ в движении.	2	1	1
9	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательная гимнастика. ОРУ без предмета.	2		2
10	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	2		2
11	Знакомство с силовой подготовкой. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза» ОРУ со скакалкой.	2		2
12	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры». ОРУ со скакалкой.	2		2
13	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница». ОРУ с гимнастической палкой.	2		2

14	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед. ОРУ с гимнастической палкой.	2	1	1
15	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на гимнастической лестнице. ОРУ с мячом. ОФП по круговой.	1		1
16	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки». Полоса препятствий 5-6 станций.	2		2
17	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом. ОРУ в движении. Силовая подготовка.	2		2
	Раздел 4. Баскетбол			
18	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол. ОРУ без предмета.	1		1
19	Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе. ОРУ с мячом. Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки».	2	1	1
20	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	3		3
21	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему». ОРУ без предмета. Силовая подготовка.	3		3
22	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему». ОРУ без предмета. Силовая подготовка.	3		3
23	Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте в парах. Игра «5 передач» Игры - эстафеты с мячом. ОРУ в парах.	3		3

24	Разучивание техники броска мяча в баскетболе. Игры: «Мяч в корзину», «попади в обруч». Бег с ускорением по прямой. ОРУ со скакалкой.	3		3
25	Игры - эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча». ОРУ с мячом.	1		1
26	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча. ОРУ в движении.	1		1
27	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча. ОРУ на гимнастической лестнице.	1		1
	Раздел 5. Лёгкая атлетика			
28	Прыжки. Прыжковые упражнения. Многоскок. Игра «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	3		3
29	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки многоскок. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»	2		2
30	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы». ОРУ в парах.	2		2
31	Игра «Метко в цель», «Снайперы». ОРУ с мячом. ОФП по круговой.	2		2
32	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров». ОРУ в парах.	2		2
33	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). ОРУ без предмета.	8		8
Итого:		72	8	64

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие (3 часа)

Теория: Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм в спортивном зале. Гигиенические требования к занятиям физкультурой.

Практика: Игры на внимание

Раздел 2. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья (6 часа)

Теория: Моральная и психологическая подготовка спортсмена. ЗОЖ -виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке. Предупреждение спортивных травм на занятиях.

Практика: Игра «За флажками», «Класс, смирно».ОРУ без предмета. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно». Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно». ОРУ в парах.

Раздел 3. Гимнастика (23 часов)

Теория: техника безопасности во время занятий; история развития гимнастики; основные термины акробатики, строевых и вольных упражнений; виды осанки (возрастные изменения); дыхательная гимнастика; основные положения правил соревнований; техническая подготовка гимнаста.

Практика: комплекс упражнений на развитие двигательных качеств: силы, гибкости, ловкости; кувырки; стойки и перевороты со страховкой; акробатическая комбинация. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.

Раздел 4. Баскетбол (21 часов)

Теория: техника безопасности на занятиях; история развития баскетбола; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.

Практика: броски, ловля, передача и ведение мяча; техника стоек и перемещений во время игра; техника защиты и нападения. Подвижные игры на материале баскетбола.

Раздел 5. Легкая атлетика (19 часов)

Теория: изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника старта, вхождения в поворот, финиширования.

Практика: бег на короткие и длинные дистанции, кроссовая подготовка, прыжковые упражнения, метание мяча на дальность и в цель. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	2023-2024	36	72	72	Вторник 15.00-16.00 Четверг

Условия реализации программы

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Обучающиеся занимаются в спортивной форме и обуви (с учетом погодных-климатических условий).

Для проведения занятий по программе используется стандартное оборудование и инвентарь в соответствии с требованиями к организации учебного процесса:

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

-СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %).

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

Технические ресурсы: компьютер, мультимедийный проектор.

Формы аттестации. Оценочные материалы

- Предметная диагностика проводится в форме
- Тесты;
- Открытые занятия;
- Подвижные игры;
- Соревнования;
- Контрольные упражнения.

Педагогическая диагностика предполагает

- Беседы с детьми;
- Анализ тестирования.
Формы подведения итогов реализации программы
- Участие в школьных олимпиадах;
- Участие в соревнованиях разного уровня.

Методические материалы

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 подвижные игры; занятия оздоровительной направленности; показательные выступления; эстафеты, тренировки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод.пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
3. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
5. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
7. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
8. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.