

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»**

Принято

на заседании экспертно-методического
совета (протокол от 25.08.2023 №1)

Утверждено

приказом от 31.08.2023
№ 484

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ»**

Авторы (составители): Максимов Дмитрий Александрович,
педагог дополнительного образования
Павлий Наталья Анатольевна,
методист

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **ознакомительный**

Возраст детей, осваивающих программу: **6-8 лет**

Срок реализации программы: **1 год**

Всеволожск
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка для младших школьников» (далее – программа) физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня разработана на основе следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей (утв. Указом Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 № 3894-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
- СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2);
- Устав МБОУДО ДДЮТ;
- Рабочая программа воспитания МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ;

Актуальность программы

Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению

важнейших специальных задач физического воспитания. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

Цель программы – формирование у детей младшего школьного возраста основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в разных формах физической активности.

Задачи программы

Обучающие:

- укрепление здоровья младших школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- обучение детей играть самостоятельно в подвижные игры с учётом техники безопасности;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формирование интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость;
- развивать координацию.

Воспитательные:

- воспитание взаимоуважения, коллективизма, целеустремленности, ответственности, взаимовыручки;
- воспитание дисциплины, самоорганизации, культуры игрового общения, честности.

Организационно-педагогические условия

Срок реализации программы – 1 год.

Возраст учащихся – 6-8 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 6 лет. Для зачисления необходимо предоставление медицинской справки, подтверждающей отсутствие противопоказаний для занятий ОФП.

Наполняемость группы: максимальная – до 25 детей, минимальная – 10 детей,

оптимальная – 15 детей.

Календарный учебный график

Год обучения	Период обучения		Период каникул	Кол-во учебных недель / часов	Режим занятий	Вид и сроки проведения аттестации
	начало	окончание				
1 год	01.09	31.05	В соответствии с календарным учебным графиком учреждения	36 / 72	2 занятия по 1 акад. часу	промежуточная – декабрь; итоговый контроль - май

Примечание: 1 акад. час (25-30 минут) для обучающихся 7 лет;

1 акад. час (40-45 минут) для обучающихся старше 7 лет;

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Форма занятия – учебное игровое занятие.

Условия реализации программы

Просторное светлое хорошо проветриваемое помещение площадью не менее 60 м².

Требования к форме и обуви для занятий: спортивная форма и обувь.

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления):

Наименование оборудования (инструментов, материалов, приспособлений и технических средств обучения)	Количество
Мягкие модули	1
Обручи	20
Мячи	20
Ленты	20
Скакалки	20
Кольцеброс	2
Теннисные мячи	20
Конусы	10
Фишки	20
Координационные лестницы	2
Гимнастические палки	20
Скамейка	2
Музыкальный центр	1

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- ✓ физическое развитие и укрепление здоровья учащегося, формирование потребности в здоровом образе жизни;

- ✓ умение вести себя во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе общения с детьми и взрослыми;
- ✓ развитие чувства коллективизма;
- ✓ формирование дисциплинированности, собранности и трудолюбия;
- ✓ формирование целеустремленности и настойчивости в достижении цели.

Метапредметные результаты:

- ✓ формирование умения сотрудничества с педагогом и сверстниками при решении различных спортивно – оздоровительных задач;
- ✓ формирование умения воспринимать информацию, данную педагогом;
- ✓ формирование умения поддерживать партнеров в коллективе.

Предметные знания и умения:

должны знать:

- ✓ правила поведения в спортивном зале;
- ✓ знать разновидности ходьбы, бега;
- ✓ знать и уметь провести комплекс ОРУ;
- ✓ знать правила подвижных игр, изученных на занятиях;

должны уметь:

- ✓ ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
- ✓ выполнять изученные упражнения комплексов ОРУ;
- ✓ выполнять простые и сложные элементы при ходьбе и беге;
- ✓ выполнять простые ведения мяча, подбросы и ловли;
- ✓ контролировать и координировать своё тело.

Система оценки результатов освоения программы

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Входной контроль	Беседа, просмотр	Карта входного контроля
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения практических игровых и учебных заданий, контрольные упражнения	контрольные задания Критерии анализа выполнения практических игровых и учебных заданий.
Промежуточная аттестация (декабрь)	контрольные упражнения	Зачетная ведомость промежуточной аттестации
Итоговый контроль (в конце учебного года)	Открытое занятие	Ведомость итогового контроля.

Данная программа предполагает следующие формы контроля и оценки результативности усвоения программы:

- педагогическое наблюдение;

- анализ выполнения практических игровых и учебных заданий;
- выполнение контрольных упражнений.

Система оценки результатов освоения программы состоит из входного, текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся, которая проводится в декабре и итогового контроля в мае текущего учебного года.

В первую декаду сентября (начало учебного года) осуществляется входной контроль знаний и умений учащихся, который проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся.

Входной контроль осуществляется в форме просмотра.

Для оценки результативности освоения программы при осуществлении текущего контроля и проведении промежуточной аттестации используется трехуровневая система:

«высокий» – умения и навыки сформированы на хорошем уровне, помощь педагога не требуется; ребенок правильно и четко выполняет упражнения, хорошо координирован, знает правила большинства подвижных игр, проявляет инициативу и самостоятельность при проведении, хорошо справляется с ролью ведущего при показе движений и организации игры;

«средний» – физические навыки сформированы на достаточном уровне, иногда нужна корректировка педагога для достижения точности выполнения заданных упражнений, хорошо контролирует свое тело; в подвижных играх проявляет самостоятельность;

«низкий» – физическая активность невысокая, при выполнении заданий может путаться, для достижения правильного исполнения физических упражнений средней сложности необходима поддержка педагога, контроль тела недостаточен для выполнения сложно координированных движений, в подвижных играх проявляет неуверенность, низкую согласованность с другими участниками игры.

Промежуточная аттестация проводится в декабре, итоговый контроль в мае.

Форма промежуточной аттестации и итогового контроля учащихся: открытое занятие.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	1	1	беседа, просмотр
2.	Здоровый образ жизни	3	3	-	наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	46	-	46	наблюдение, выполнение контрольных упражнений
4.	Подвижные игры	16	-	16	наблюдение
5.	Дыхательные упражнения	4	-	4	наблюдение
6.	Итоговые занятия	1	-	1	открытое занятие
	Итого за год	72	4	68	

Содержание программы

1. Введение (1 час)

Теория. Введение. Спорт и здоровье. Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности обучающихся. Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений, в физкультурном зале.

Практика. Выполнение ОФП.

2. Здоровый образ жизни (3 часа)

Теоретическая часть (3 часа): Гигиена спортсмена. Распорядок дня юного спортсмена. Спортивная экипировка. Ты и твой организм. Жизнь без вредных привычек. Мойдодыр. Здоровое питание. Физические нагрузки. Витамины.

3. Общая физическая подготовка (46 часов)

Практика. Входной контроль. Ходьба и ее разновидности. Бег и его разновидности. Комплексы ОРУ. Перестроение из колонны в колонну по два и обратно. Упражнения для формирования осанки, на развитие координации. Координационная лестница. Упражнения на развитие скорости, быстроты, скоростных качеств, выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости.

4. Подвижные игры (16 часов):

Практика. Проведение подвижных игр: «Совушка», «Горячая картошка», «Вышибалы», «Ловишки», «Волк во рву», «Пробеги тихо», «Перестрелка», «Удочка», «Найди себе пару», «Воробушки», «Зайка», «Птички и кошки», «Ловишки с лентами!», «Бездомный заяц», «Лиса в курятнике», «Самолеты», «Зайцы и волк», «Охотник и зайцы», «Кто скорее до флажка?», «Не попадись!».

«Кот на крыше», «Лисичка и курочки», «Зайцы и медведи», «Где мы были», «У медведя во бору», «Цветные автомобили», «Радуга», «Светофор», «Уголки» и др.

5. Дыхательные упражнения (4 часа)

Практика. Упражнения дыхательной гимнастики.

Занятия содействуют развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

6. Итоговые занятия (2 часа):

Практика. Проведение итогового контроля в форме открытого занятия.

Методическое обеспечение

При реализации программы используются следующие *методы организации образовательного процесса*:

- словесный (объяснение),
- наглядный (показ педагога),
- практический (выполнение упражнений, подвижные игры).

Для успешности реализации предлагаемой программы и обеспечения лично-ориентированного подхода необходимо руководствоваться следующими *принципами педагогической поддержки*:

- постоянно поощрять все умения ребенка и само его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключать отрицательную оценку результатов его действий;
- сравнивать результаты ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей.

Особенности организации образовательного процесса на занятиях

На занятиях поддерживается разнообразие в упражнениях в ходьбе, беге, перестроениях, ОРУ, игровых заданиях и подвижных играх. Особое внимание уделяется чередованию упражнений в ходьбе и беге: их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений.

На каждом занятии берется одно новое движение и два на закрепление. Каждое основное движение осваивается не менее чем на двух-трех занятиях подряд с последовательной отработкой отдельных элементов. В течение года ранее разученные движения периодически повторяются.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям. Дети обучаются четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Былеев, Л.В. Сборник подвижных игр. – М., 1990.
2. Васильков, Г.А. От игр к спорту. – М., 1985
3. Волина, В. Как себя вести. – СПб.: Дидактика плюс, 2004.
4. Железняк, М.Н. Спортивные игры. – М., 2001
5. Жуков, М.Н. Подвижные игры. – М., 2000
6. Коротков, И.П. Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991.
7. Литвинов, М.Ф. Русские народные подвижные игры. – М., 1986.
8. Осокина, Т.И. Детские подвижные игры. – М., 1989.
9. Портных, Ю.И. Спортивные и подвижные игры. – М., 2004г.
10. Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры. – М.: Мир Книги, 2003.