

Администрация городского округа «Город Калининград»
муниципальное общеобразовательное учреждение города Калининграда средняя
общеобразовательная школа №24

Принята на заседании
методического совета
Протокол №1 от 28.08.2021года

Утверждаю
И.О. директора МАОУ СОШ №24
_____ И.М.Бернасовская
28.08.2021года

Документ подписан усиленной
квалифицированной электронной подписью
Бернасовская Ирина Михайловна
Исполняющая обязанности директора
МАОУ СОШ № 24

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Физкульт-Ура»
физкультурно-спортивной направленности.
Возраст обучающихся 7-10 лет
Срок освоения программы 72 часов

Автор-составитель:
Магнитская Мария Викторовна
Педагог дополнительного
образования

г. Калининград, 2021.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физкульт-Ура» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность. В последние годы динамика уровня физического здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Причиной этого факта является выраженная гиподинамия детей в современном обществе. К сожалению, двигательная активность детей на уроках физической культуры недостаточна, что делает занятия физической культурой и спортом в сфере дополнительного образования просто необходимым.

Разработка данной Программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья обучающихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Задача Программы - выявить и развивать спортивные наклонности у детей младшего школьного возраста (7 - 10 лет), разнообразить формы и методы спортивно-тренировочных занятий, формирующих у детей устойчивый интерес к занятию спортом.

Новизна. Весь учебный материал Программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребенка, является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям обучающихся.

Предметом обучения по Программе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, самостоятельности.

Адресат программы. Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 - 10 лет.

Объем и срок освоения программы. Срок освоения программы - 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа, включая индивидуальные консультации, практикумы, тренинги, участие в соревнованиях.

Особенности организации образовательного процесса. Набор детей в объединение - свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-15 человек.

Группы формируются с учетом возраста, индивидуально - психологических, физических и иных особенностей. Деление групп на мальчиков и девочек не осуществляется.

Методы и приемы обучения: игровые, словесные, практические.

Цель программы: укрепление здоровья обучающихся посредством

повышения уровня физического развития и физической подготовленности.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- формирование у обучающихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;
- формирование умения работать в команде;
- способствовать развитию двигательных умений и навыков.

Планируемые результаты:

Обучающиеся будут знать:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов различных видов физических упражнений;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Механизм оценивания образовательных результатов. Формы подведения итогов реализации программы. Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения программы в конце освоения модуля. Итоговый контроль проводится в виде итоговой аттестации (по окончанию освоения программы).

Обучающиеся участвуют в различных соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровня.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Легкая атлетика	22	1	21
2	Гимнастика с основами акробатики	25		25
3	Подвижные игры	25		25
	Всего часов	72	1	71

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Легкая атлетика (22 часа).

1. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
2. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
3. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
4. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
5. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (25 часов).

1. Техника выполнения акробатических упражнений (упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.)
2. Акробатические комбинации.
3. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
4. Гимнастические комбинации.
5. Гимнастические упражнения прикладного характера.
6. Прыжки со скакалкой.
7. Передвижение по гимнастической стенке.
8. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Раздел 3. Подвижные игры (25 часов).

1. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
2. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
3. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

4. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

5. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Физкульт-Ура»
1	Начало учебного года	с 01.09.2021 года
2	Продолжительность учебного	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной	6 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество занятий	72 занятия
6	Количество часов	72 часа
7	Окончание учебного года	31.05.2022 года
8	Комплектование групп	с 01.09.2021 года по 15.09.2021 года

Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность по программе осуществляют педагоги дополнительного образования, соответствующие требованиям ст. 46 Закона об образовании в Российской Федерации и профессиональному стандарту.

Методическое обеспечение

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым обучающимся. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия целесообразно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, дискуссий, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому обучающемуся внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» обучающихся к обучению младших. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Структура типового занятия:

1. Подготовительная часть (разминка) - построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

2. Основная - основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.

3. Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам:

1. Занятия по ознакомлению с группой

2. Занятия по изучению нового материала

3. Повторение и закрепление пройденного материала

4. Занятия по изучению нового материала

5. Занятия смешанного характера.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех 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, легкой атлетики, 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 нормативы составляются на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Материально-техническое обеспечение

Скамейка гимнастическая жесткая Euro-1500 (1500 mm).

- Мат ПВХ 160x80x10.

- Шведская стенка Рекорд Х.1 (с опорой на пол).
- Беспроводная акустическая система Panasonic SC-TMAX40GSK Bluetooth/FM/CD/караоке.

Список литературы

1. Авилова, Т.В. Калинина. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. - Волгоград: Учитель, 2016.
2. Ковалько В.И. Школа физкультминуток: 1-4 классы - М.: ВАКО, 2016.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов - М.: Просвещение, 2011.