Администрация муниципального образования
«Анивский городской округ»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» г. Анива

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБУДО «ДДТ» г. Анива
Протокол № *4* от *25.05.2023* г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C37645AA8E631AC1797AFA679F7CD353
Владелец: Кузьмина Марина Евгеньевна
Действителен: с 28.11.2022 до 21.02.2024

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУДО «ДДТ» г. Анива
№ 150-ОД от 25.05.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 7-9 лет.
Срок реализации программы: 1 год
Направленность программы: физкультурно-спортивная

Ким Владислав Денюнович,
педагог дополнительного образования

Анива,
Сахалинская область
2023г.

Содержание программы

стр.

1. Целевой раздел 3
1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Планируемые результаты 5

2. Содержательный раздел 6
2.1. Учебный план 6
2.2. Содержание учебной программы 7
2.3. Система оценки достижения планируемых результатов 8
2.4. Календарный учебный график 8

3. Организационный раздел 9
3.1. Методическое обеспечение программы 9
3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов 10
3.3. Материально-техническое обеспечение программы 10
3.4. Кадровое обеспечение программы 11

4. Приложение
4.1.Приложение 1 12

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» составлена с учетом действующего законодательства в РФ и Сахалинской области:

1. Конституция РФ.
2. Конвенция ООН «О правах ребенка».
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ.
4. Закон Сахалинской области «Об образовании в Сахалинской области», принятого Сахалинской областной Думой от 6 марта 2014г.
5. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 года, утвержденная Постановлением Правительства РФ 26.12.2017 г. № 1642;
6. Государственная программа Сахалинской области «Развитие образования в Сахалинской области до 2025 г.», утвержденная Постановлением Правительства Сахалинской области 28.06.2013 г. № 331 с изменениями на 15.04.2020 г.;
7. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области, утвержденная распоряжением Правительства Сахалинской области 24.05.21г. №230-р.
8. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629;
9. «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816;
10. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
11. «Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», утверждённые распоряжением Министерством образования Сахалинской области от 16.09.2021г. №3-12-1170-р.
12. Устава МБУДО "ДДТ" г. Анива.

Актуальность

Заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

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.

Направленность

Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» относится к физкультурно-спортивной направленности, является общеразвивающей.

Уровень сложности программы: Стартовый

Новизна

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для обучающихся 7-11 лет. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Отличительные особенности данной программы.

- приоритет интересов каждого обучающегося и учет его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей;
- непрерывность образования и воспитания;
- воспитывающее обучение;
- учет специфических региональных особенностей культуры, экологии жизни;
- обеспечение ребенку комфортной эмоциональной среды - «ситуации успеха» и развивающего общения.

Основные определения и понятия, которыми оперирует данная программа:

- основные движения;
- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры;
- темп движений (быстро, медленно);
- профилактика травматизма;
- опорно-двигательная система.

Адресат программы

Программа ориентирована на детей 7-9 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям.

Методы обучения, типы и формы организации занятий

Формы обучения: очная.

Методы обучения:

- Словесные: объяснение, беседа, диалог.
- Практические: выполнение упражнений.
- Наблюдение: отслеживание роста, веса, физической готовности.
- Игра: подвижные игры, игры с элементами единоборства, игры на развитие внимания, развивающие и познавательные игры.

Типы обучения: информационно-познавательный, мотивационно-стимулирующий, комбинированный.

Формы организации деятельности: фронтальные, индивидуальные, групповые, в парах.

Виды учебных занятий: обучающие занятия, групповые игровые занятия, тренировочные занятия, итоговое занятие.

Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 учебный год. Общее количество часов – 210, которые распределяются следующим образом:

Количество детей в одной группе – 10 человек.

Возраст детей – 7-9 лет.

Количество часов в год – 210

Количество часов в неделю – 6 часов.

Количество занятий в неделю – 6.

Длительность занятия – 1 ак. часа.

Обучающиеся зачисляются в объединение по заявлению родителей и при отсутствии медицинских противопоказаний. Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр и не получившие допуск врача, заверенный подписью и личной печатью медицинского учреждения, не допускаются к занятиям. В течение всего учебного года осуществляется зачисление и отчисление обучающихся.

Цель: гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности обучающихся, развитие двигательной активности и физической выносливости.

Задачи:

ОБУЧАЮЩИЕ

1. Ввести детей в мир движений (бег, прыжки, метания).
2. Изучить основные движения и правила их выполнения.
3. Изучить общеразвивающие упражнения и их влияние на развитие опорно-двигательного аппарата.
4. Изучить подвижные оздоровительные игры и их правила в соответствии с возрастом.
5. Научить предупреждать травмы в процессе движения.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

1. Развивать двигательные качества: быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений.
2. Развивать морально-нравственные качества: честность в игре, соблюдение правил, отсутствие агрессии.

ВОСПИТЫВАЮЩИЕ.

1. Воспитывать силу воли, мужество, стойкость, патриотизм.
2. Создать благоприятные условия для организации свободного времени детей.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы по «Общефизической подготовке» 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 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.

Предметными

Метапредметные результаты

- овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи тренировочной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формировать умения, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиях реализации определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формировать умения понимать причины успеха и не успеха тренировочной деятельности и способности конструктивно действовать в ситуациях не успеха;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;

- определить общие цели и пути ее достиже- ние; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- готовность конструктивно решать конфликты посредством интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- осуществлять групповые действия в подвижных играх
- освоить технику безопасности на занятиях; теоретические знания по выполнению основных видов движений; двигаться по сигналу; - двигаться по сигналу; строиться и перестраиваться; попадать в цель; выполнять передачи мяча; выполнять технику прыжков

2. Содержательный раздел.

2.1. Учебный план

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма занятия	Форма аттестации, контроль
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие.	2	2	0	беседа	Устный опрос
2.	Основные движения.	60	20	40	беседа практикум	Устный опрос Практические задания
3.	Общеразвивающие упражнения.	50	10	40	беседа	Устный опрос
4.	Подвижные игры.	92	20	72	беседа практикум	Устный опрос Практические задания
5.	Тесты, контрольные нормативы.	4	0	4	практикум	Практические задания
6.	Итоговое занятие.	2	2	0	беседа	Устный опрос
	Всего:	210	54	156		

2.2 Содержание учебной программы

Раздел 1. Вводное занятие. (2 часа).
Теория (2 часа).
Цели и задачи второго года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Основные движения (60 часов).
Теория (20 часа).
Выполнение движений и исходные положения. Строевые упражнения. Правила выполнения основных движений. Виды основных движений. Профилактика травматизма. Упражнения на осанку. Упражнения на растяжку.
Практика (40 часов).
- Ходьба: различные виды ходьбы, упражнения на координацию движений во время ходьбы, (одновременное движение рук и ног). Ходьба широким свободным шагом**.** Дыхательные упражнения.
- Бег: различные виды бега, челночный бег, непрерывный бег в медленном и среднем темпе. Бег широким свободным шагом**.** Чередование ходьбы и бега.
- Прыжки: различные виды прыжков, одновременные движения руками и ногами, прыжки в длину с разбега и с места, прыжки в высоту.
- Броски и метания: метание мяча в цель: вертикальную и горизонтальную. Упражнения по перебрасыванию мяча. Развитие ловкости и координации движений.
- Упражнения на равновесие: ходьба по полосе равновесия, стояние на одной ноге, ласточка с открытыми и закрытыми глазами, прыжки на одной ноге вокруг своей оси.
- Упражнения в лазанье: лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой. Пролезание между рейками.
- Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну, движения по сигналам, выполнение команд, повороты налево, направо, кругом. Расчёт.

Раздел 3. Общеразвивающие упражнения (50 часов).
Теория (10 часа). Опорно-двигательная система организма. Значение физкультуры для развития опорно-двигательного аппарата. Здоровый образ жизни.
Практика (40 часа).
- Упражнения для рук: сгибание и разгибание рук в разном темпе в различном исходном положении. Круговые движения в разном темпе в разных плоскостях. Повороты рук внутрь и наружу. Взмахи и рывковые движения рук.
- Упражнения для рук и плечевого пояса: упражнения с гимнастической палкой, мячом, скакалкой. Приседания и полуприседания разных видов.
- Упражнения для кистей рук: сжимание и разжимание кулаков, вращение кистей.
- Упражнения для ног: сгибание и выпрямления ног. Махи вперёд, назад, в стороны с опорой и без опоры. Круговые движения стоп ног из разных исходных положений.
- Упражнения для туловища: повороты головы и туловища вправо и влево, наклоны головы и туловища вперёд, в стороны с различными положениями рук из разных исходных положений. Круговые движения туловища и головы с различными положениями рук. Поднимание и опускание туловища лёжа на животе, на спине. Отжимания из положения лёжа, стоя на коленках, от опоры.
- Подтягивание различных видов разным хватом.

Раздел 4. Подвижные игры (92 часа).

Теория (20 часов).

Виды подвижных игр. Значения подвижных игр. Профилактика травматизма. Формирование командного духа.

Практика (72 часа).

- Игры на координацию: «Кольцеброс», «Дартс» с мячом, «Змейка», «Лягушка», «Прыжки в мешках», «Поезд», «В туннеле», «Здравствуй солнце!», «Жонглёр», «Футбол», «Бадминтон», «Настольный теннис», «Пятнашки», «Городки» и «Жмурки».
- Игры с элементами бега: «Лапта», «Круговая лапта», «Штандер», «Регби», интерактивные игры с мячом («Вышибалы»), «Двенадцать палочек», «Казаки-разбойники».
- Эстафеты: «Веселые старты», «Полоса препятствий».
- Спортивные командные игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол», «Лапта», «Регби», командный бадминтон, командный теннис, «Слон».

Раздел 5. Тесты и контрольные нормативы (4 часа)

Практика (4 часа).

Выполнение тестовых упражнений.

Раздел 6. Итоговое занятие (2 часа)

Теория (2 часа).

Подведение итогов реализации образовательной программы.

1.1. Система оценки достижения планируемых результатов

Формы подведения итогов реализации общеобразовательной программы

В течение года проводится отслеживание результатов с помощью следующих методов контроля:

- тесты и контрольные нормативы;
- стартовый, промежуточный и итоговый контроль;
- мониторинги личностного развития, обученности, воспитанности;
- итоговые занятия;
- контрольные тесты;
- соревнования в игровой форме на уровне объединения.

1.2. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1	05.09.2023	25.05.2024	35	105	210	2/3

2. Организационный раздел

2.1. Методическое обеспечение программы

Учебная деятельность

Достижение поставленных целей и реализация обозначенных задач обеспечивается путем сочетания различных форм и методов обучения, включая словесную форму подачи материала.

Характерная черта младшего школьного возраста (от 7 до 10 лет) – учение. В процессе учения формируется мышление, память, усваиваются знания о предметах и явлениях внешнего мира и человеческих взаимоотношениях. Учебная деятельность оказывает решающее влияние на умственное развитие детей младшего школьного возраста. Ее специфическое значение заключается в том, что она способствует усвоению теоретических знаний. К числу основных новообразований данного возраста относятся формирование произвольности в управлении психическими процессами, появление внутреннего плана действий, рефлексия на собственные действия и поведение.

Развивающая деятельность

В ходе реализации данной программы используются регулярные (на каждом занятии) упражнения на развитие концентрации, распределение и переключения внимания, что является залогом успешной учебной деятельности обучающегося. Данная программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться показателей не только по физической культуре, но и по таким направлениям, как духовно-нравственное развитие, творческое воображение, фантазия, формирование здорового образа жизни.

Воспитывающая деятельность

В процессе воспитания учащихся на занятиях, учитывая специфику предмета, используются следующие методы:

- словесное поощрение учащихся, добивающихся настойчивым трудом, упорными занятиями известных успехов или преодолевающих трудности;
- воспитание нравственности и морально-волевой тренированности.

Методические условия реализации программы:

Методические условия обеспечивают планирование образовательного процесса и его ресурсного сопровождения, включает в себя совокупность программных продуктов, культурные и организационные формы информационного взаимодействия, компетентность участников образовательного процесса в решении учебно- познавательных и практических задач.

К программе создан календарно-тематический план, описывающий четкое распределение времени на практическую и теоретическую подготовку учащихся, содержание деятельности. Для реализации поставленных задач создан учебно-методический комплекс, содержащий конспекты занятий по каждой теме, видео-материал, вспомогательный материал для занятий с видео-роликами.

Программно–методическое обеспечение включает в себя: разработки занятий, бесед, заочное присутствие на соревнованиях, конкурсов, соревнований, методик по спортивно-оздоровительной работе, взаимодействию с семьей, рекомендации СанПин по организации режима занятий.

2.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов

Список литературы для педагога

1). Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - Москва; Просвещение, 2007.
2). Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11 классы. / Под ред. В.И. Ляха Г. А., Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. – Волгоград, 2010.
3). Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре. – Москва: ДРОФА, 2006.
4). Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы. – Москва: Школьная пресса, 2006.
5). Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Москва: Просвещение, 2006.
6). Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. - Москва: Просвещение, 2005.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Любимые игры для детей. Сборник подвижных игр для детей в школе и дома. – Москва: Физкультура и спорт, 1994 г.
2. Старковская В.А. 300 подвижных игр для оздоровления детей. – Москва: Новая школа, 1994г.
3. Томас Н. Вейс. Как помочь ребенку? – Москва: Педагогика, 1992 г.

Информационное обеспечение программы (Интернет-ресурсы)

1. www.s.spb.ru
2. sombo@mail.ru
3. http://www.osambo.info/
4. http://www.bsambo.ru/
5. http://school-collection.edu.ru
6. Интернет-сайты «Клуба боевого самбо», «Самбо в России», центра боевых искусств «Ундо», «Спорт Сахалина».
7. http://www.sakhcube.ru/

«Общая физическая подготовка»

2.3. Материально-техническое обеспечение программы

Материально-технические условия реализации программы:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» реализуется в спортивном зале, располагающим материальной и технической базой, обеспечивающей организацию и проведение различных видов деятельности обучающихся, предусмотренные образовательной программой. Материальная и техническая база соответствует действующим СанПинам, имеются памятки, инструкции по ТБ и ПБ, огнетушитель. Спортивный зал оснащен инвентарем: маты, скакалки.

Учебное и научно-методическое оснащение:

- учебно-программная литература для педагога;
- литература по преподаваемому предмету.
- наглядные пособия.

Используемые технологии (методики)

Для достижения цели и выполнения задач программой используются современные технологии обучения: здоровьесберегающие, игровые (использование на уроках занимательного материала), методики индивидуального и дифференцированного обучения. Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей на основе личностно-ориентированного подхода.

Методы контроля

- итоги промежуточного и итогового контроля;
- мониторинги личностного развития, обученности и воспитанности;
- тесты и контрольные нормативы.

Тесты и контрольные нормативы

№ п/п	Название тестов	Первый год обучения 7 – 9 лет		
		отлично	хорошо	удовлетв.
1.	Подтягивание на перекладине.	4	3	1
2.	Бег 20 м. с высокого старта (сек.).	4.0	4.3	4.5
3.	Прыжки в длину с места (см).	140	125	115
4.	Тест «Руки скрестно нос – ухо», хлопок и смена рук (колич. раз).	10	8	5
5.	Тест на осанку «Приседание у стены» (касание пятками, ягодицами, лопатками, затылком).	7	5	3

2.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности, и отвечающим квалификационным требованиям и профессиональным стандартам.

1. Приложение

Приложение 1

Тесты и контрольные нормативы

№ п/п	Название тестов	Первый год обучения 7 – 9 лет		
		отлично	хорошо	удовлетв.
1.	Подтягивание на перекладине.	4	3	1
2.	Бег 20 м. с высокого старта (сек.).	4.0	4.3	4.5
3.	Прыжки в длину с места (см).	140	125	115
4.	Тест “Руки скрестно нос – ухо”, хлопок и смена рук (колич. раз).	10	8	5
5.	Тест на осанку «Приседание у стены» (касание пятками, ягодицами, лопатками, затылком).	7	5	3