

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Тамбовской области

Администрация Сампурского района

МБОУ «Сатинская СОШ»

УТВЕРЖДЕНО

приказом от «30» августа 2024 г. № 720

директор школы  И.В. Абрамова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

физкультурно-спортивной направленности

«Старты надежд»

Возраст учащихся 8-12 лет

Срок реализации 1 год

Авторы-составители:

Илясова Любовь Ивановна,

Володин Владимир Владимирович

педагоги дополнительного образования

п. Сатинка, 2024

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Ф.И.О	Илясова Любовь Ивановна Володин Владимир Владимирович
Вид программы	общеобразовательная
Тип программы	модернизированная
Образовательная область	физическая культура
Направленность деятельности	физкультурно - оздоровительная
Способ освоения содержания образования	практический
Уровень освоения содержания образования	стартовый
Уровень реализации программы	дополнительное образование
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	1 год

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся: достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой: приобретение инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; подготовки учащихся в процессе занятий к труду, активной общественной деятельности.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в образовательной школе, дополняя ее с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к

тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Необходимо донести до сознания каждого ученика знания о сущности здоровья, факторах, укрепляющих и ослабляющих их, перевести эти знания в полезные навыки и привычки, которые войдут в мировоззрение подрастающего поколения. Превратятся в важнейшие компоненты общей культуры. Особенностью данной программы является то, что учащиеся получают эмоциональное удовлетворение от процесса занятий физической культурой и сознание их значимости.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП» с элементами подвижных игр (1-4 класс ФГОС) по физической культуре, разработана и составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта, начального общего образования (ФГОС НОО 1 – 4 классы). Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями.
2. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 № 273 – РФ (вступил в силу 01.09.2013)
3. Федеральный компонент государственного стандарта. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
3. Письмо МинОбрНауки РФ № 03-296 от 12 мая 2011года « Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».

Новизна программы

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 деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;

- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

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.

Целесообразность и актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие дети нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны. Современные дети в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности детей решает данная программа

Адресат программы:

Возраст: 8-12 лет

Количество обучающихся: 10

Вид группы: смешанный

Состав группы: постоянный

Особенности набора детей: по допуску врача

Форма реализации: групповая

уровень освоения материала базовый.

Объём и срок освоения программы:

Программа курса ОФП с элементами подвижных игр для детей 8-10 лет рассчитана на один год, 72 часов, при 2-х разовых занятиях в неделю по 1 часу.

Формы проведения:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

1.2 Методические условия реализации программы

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны.

Наиболее эффективными можно считать следующие:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и

- освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ
- полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

1.3 Цель и задачи

Цель:

Раскрытие и развитие потенциальных физических способностей, заложенных в ребенке, формирование устойчивого интереса к физической культуре.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение жизненно важным и навыкам;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

Воспитательные:

- Воспитание потребности, и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственно и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

Развивающие:

- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- Развитие двигательных способностей.

1.4. Содержание программы

Содержание программы отражается в учебном плане. Программа содержит перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на аудиторные (теоретические и практические виды занятий)

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, оказание первой помощи.

Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Первая помощь при травмах на занятиях.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию, подвижным играм. Правила по технике безопасности во время занятий физической культурой. Оборудование. Инвентарь.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две, из двух шеренг в два круга, передвижение противходом, «змейкой», по диагонали.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Акробатические упражнения. Перекаты в группировке с последующей опорой рук за головой, 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Из положения лежа на спине «мост». Прыжок через козла. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись с взмахом. Опорный прыжок ноги врозь.

Легкая атлетика

Медленный бег. Бег на короткие дистанции 30 м. Высокий старт. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча в цель на дальность с разбега. Преодоление полосы препятствий.

Лыжи

Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход, подъем «елочкой», «лесенкой», прохождение дистанции до 1.5 км.

Баскетбол.

Стойка игрока. Передвижение. Остановка. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении.

Ловля и передача мяча на месте. Передача мяча одной рукой от плеча. Игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры.

«Лапта», «Охотники и утки», «Пустое место», Салки» (различные варианты), эстафеты с предметами, эстафеты с преодолением препятствий.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Методическое обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
- Правила спортивных игр.
- Учебники по физической культуре

Методические

рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителями физической культуры имеющих среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

2.2. Формы аттестации

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

2.3. Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. **Оценочные материалы** включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания. и т.д.) , разработанны критерии оценки.

2.4. Методические материалы

Разделы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Форма занятий	Приемы и методы	Форма подведение итогов
Теоретическа	Мячи,	Командная,	Словесный	Зачет

я	спортивная форма	малыми группами, индивидуальные		
Техническая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Зачет
Тактическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа, словестный	Коллективный зачет
Физическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Контрольные тесты, соревнования

**Дополнительная программа составлена на 72 часа
(2 часа в неделю)**

Прогнозируемый результат:

Знать	Уметь
<p>1. Правила по технике безопасности при занятиях по физической культуре.</p> <p>2. Правила игры в спортивную игру (баскетбол).</p>	<p>1. Технически правильно осуществлять двигательные действия по общей подготовке, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.</p>
<p>3. Индивидуальные особенности контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности.</p>	<p>2. Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.</p>
<p>4. Игры и игровые задания, ведение мяча, остановка игрока, ловля и передача мяча и другие тактические</p>	<p>3. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими</p>

действия.	упражнениями, оказывать первую помощь при травмах.
5. Особенности развития физической культуры и спорта.	4. Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха. 5. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.

Обеспечение программы

Оборудование: мячи, секундомер, гимнастические снаряды (козел, маты, скамейки, мостик, скакалки, ленты, гимнастические палки и т.д), лыжное оборудование, рулетка, мячи для метания.

Формы занятий: беседы, опрос, учебные занятия, контрольные испытания, соревнования.

Методическое обеспечение

Программа состоит из теоретических, практических знаний, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

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

В практический отдел включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, лыжи

Учебно –тематический план 1 год обучения

Возраст 8-10 лет

№п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1	История Олимпийских игр. Где и когда проводились	1	1	

	Олимпийские игры древности.			
2	Гигиена, здоровое питание, вредные привычки, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.	1	1	
3	Правила соревнований, места для занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	
4	Легкая атлетика	12	1	11
5	Подвижные игры. Баскетбол.	24	1	23
6	Гимнастика	15	1	14
7	Лыжи	8	1	7
8	Футбол	9	1	8
9	Итоговое занятие	1	1	
	Итого	72	9	63

Приложение 1

Календарный учебный план

	Тема занятий	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1	История Олимпийских игр. Где и когда проводились Олимпийские игры древности.	1	16.09	
2	Гигиена. Здоровое питание – профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Вредные привычки – вред курению.	1	19.09	
3	Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию, подвижным играм. Правила по технике безопасности во время занятий физической культурой. Оборудование, инвентарь.	1	23.09	
4	Легкая атлетика (13 ч) Т.Б по легкой атлетике. Медленный бег. Низкий старт.	1	26.09	

	Преодоление полосы препятствий.			
5	Медленный бег. Низкий старт. Преодоление полосы препятствий.	1	30.09	
6	Шестиминутный бег.	1	3.10	
7	Бег на короткие дистанции 60 м. Челночный бег 3х10. Преодоление полосы препятствий.	1	7.10	
8	Бег на короткие дистанции 60 м. Челночный бег 3х10 м.	1	10.10	
9	Прыжки в длину с разбега.	1	14.10	
10	Прыжки в длину с разбега.	1	17.10	
11	Прыжки в длину с разбега.	1	21.10	
12	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в цель.	1	24.10	
13	Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	28.10	
14	Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	11.11	
15-16	Соревнования	2	14.11 18.11	
17	Баскетбол (24 ч) Стойка игрока. Передвижение. Остановка. Т.Б по баскетболу.	1	21.11	
18	Стойка игрока. Передвижение. Остановка. Ведение мяча на месте, в движении. Игра по упрощенным правилам.	1	25.11	
19	Стойка игрока. Передвижение. Остановка. Ведение мяча на месте, в движении. Игра по упрощенным правилам.	1	28.11	
20	Стойка игрока. Передвижение. Остановка. Ведение мяча на месте, в движении. Игра по упрощенным правилам.	1	2.12	
21	Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Охотники и утки». Игра по упрощенным правилам.	1	5.12	
22	Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Охотники и утки». Игра по упрощенным правилам.	1	9.12	
23	Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Пустое место». Игра по упрощенным правилам.	1	12.12	
24	Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Пустое место». Игра по упрощенным правилам.	1	16.12	
25	Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Пустое место». Игра по упрощенным правилам.	1	19.12	
26	Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Пустое место». Игра по упрощенным правилам.	1	23.12	
27	Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Пустое место». Игра по упрощенным правилам.	1	26.12	
28	Передача мяча одной рукой от плеча. Игра «Пустое место». Игра по упрощенным правилам.	1	13.01	
29	Передача мяча одной рукой от плеча. Салки (различные варианты). Игра.	1	16.01	
30	Передача мяча одной рукой от плеча. Салки (различные варианты). Игра.	1	20.01	
31	Передача мяча одной рукой от плеча. Салки (различные варианты). Игра.	1	20.01	
32	Подвижные игры. Игра по упрощенным правилам в баскетбол.	1	23.01	
33	Эстафета с предметами. Игра по упрощенным правилам в баскетбол.	1	23.01	
34	Эстафета с предметами. Игра по упрощенным правилам в баскетбол.	1	27.01	
35	Эстафета с предметами. Игра по упрощенным правилам в баскетбол.	1	27.01	

36	Эстафета с преодолением препятствий. Игра	1	10.02	
37	Эстафета с преодолением препятствий. Игра.	1	10.02	
38	Эстафета с преодолением препятствий. Игра.	1	13.03	
39	Игра по упрощенным правилам в баскетбол.	1	13.03	
40	Соревнования.	1	17.02	
41	Лыжи (8 ч) Т.Б по лыжам. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	20.02	
42	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	24.02	
43	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	27.02	
44	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	13.03	
45	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	17.03	
46	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	17.03	
47	Подъем «елочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции 1,5 км.	1	20.03	
48	Подъем «елочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции 1,5 км.	1	24.03	
49	Гимнастика (15) Т.Б по гимнастике. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Повороты на месте кругом.	1	3.04	
50	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Построения: из одной шеренги в две.	1	7.04	
51	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Из двух шеренг в два круга(перестроения)	1	10.04	
52	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Из двух шеренг в два круга(построения). ОРУ с обручами.	1	14.04	
53	Кувырок вперед и назад. Построения из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с обручами. Опорный прыжок ноги врозь.	1	17.04	
54	Кувырок вперед и назад. Построения из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с обручами. Опорный прыжок ноги врозь.	1	21.04	
55	Кувырок вперед и назад. Передвижение противходом. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок ноги врозь.	1	24.04	
56	Кувырок вперед и назад. Передвижение противходом. ОРУ с мячами.	1	28.04	
57	Передвижение «Змейкой». ОРУ с мячами.	1	5.05	
58-59	Стойка на лопатках	2	1.05	
60	«Мост» из положения стоя с помощью;	1		
61	Прыжок через козла: Вскок в упор присев и соскок прогнувшись со взмахом рук. «Мост» из положения стоя с помощью.	1	5.05	
62	Прыжок через козла: Вскок в упор присев и соскок прогнувшись со взмахом рук. «Мост» из положения стоя с помощью.	1	8.05	
63	Прыжок через козла:	1	12.05	

	Вскок в упор присев и соскок прогнувшись со взмахом рук;			
64-65	Футбол (7ч) Т.Б по футболу. Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости.	2	15.05	
66-67	Ведение правой и левой ногой. Игра по упрощенным правилам.	2	19.05	
68-69	Удары по неподвижному катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра по упрощенным правилам.	2	22.05	
70	Игра по упрощенным правилам.	1	26.05	
71-72	Подведение итогов.	2	29.05	

Список литературы:

Для педагога

1. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Ковалько В.Н «Вако», 2019 год.
2. К стартам готов! Под общей ред. А.Г.Панаева, М., Физкультура и спорт, 2018 г.
3. Подвижные игры для детей. И.М.Коротков, М., Сов. Россия, 2018 г.
4. 300 подвижных игр для младшей школы. Л.Н.Фатеева, Ярославль, Академия развития, 2019 г.