

|                                                                                    |                                                                     |                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета школы<br>Протокол №6 от 29.05.2023 | СОГЛАСОВАНО<br>И.о. заместителя директора по УВР<br>_____ А.А.Шилов | УТВЕРЖДАЮ<br>Директор МКОУ СОШ с.Холуй<br>_____ М.В.Казакова<br>Приказ №124 от 06.07.2023 |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
« СЕКЦИЯ ОФП »

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6,5-11 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составители программы:

Жиряков Д.В.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная программа «Секция ОФП» (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 МКОУСОШ с.Холуй;
- Рабочая программа воспитания МКОУСОШ с.Холуй;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МКОУСОШ с.Холуй;

### 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 – 2 года.

**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 | 34                            | 1 занятие 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 м<sup>2</sup>.

**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:

| <b>Виды контроля и аттестации</b>         | <b>Формы контроля</b>                                                                                       | <b>Оценочные материалы</b>                                                                 |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Входной контроль                          | Беседа, просмотр                                                                                            | Карта входного контроля                                                                    |
| Текущий контроль                          | Педагогическое наблюдение, анализ выполнения практических игровых и учебных заданий, контрольные упражнения | контрольные задания<br>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 | 42               | -        | 42        | наблюдение, выполнение контрольных упражнений |
| 4. | Подвижные игры              | 16               | -        | 16        | наблюдение                                    |
| 5. | Дыхательные упражнения      | 4                | -        | 4         | наблюдение                                    |
| 6. | Итоговые занятия            | 1                | -        | 1         | открытое занятие                              |
|    | <b>Итого за год</b>         | <b>68</b>        | <b>4</b> | <b>64</b> |                                               |

### 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 (42 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 личностно-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.