

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КУРАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7

РАССМОТРЕНО:
педагогическим советом
МБОУ Курагинская СОШ № 7
протокол № 1
«30» августа 2024

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ
Курагинская СОШ № 7
_____ А.В. Ципушников
приказ № 03-02-120
от «30» августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОФП»

Направленность программы – физкультурно-спортивная
Уровень программы - стартовый
Возраст обучающихся 8-10 лет
Срок реализации программы - 6 часов

Автор или составитель: Жигайлова Д.Н.

Курагино
2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП», далее –

Программа разработана на основе нормативно – правовых документов.

-Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ(ред.от 31.07.2020)"Об образовании в Российской Федерации(с изм. и доп. вступ. в силу с 01.08.2020);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г.№996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020(Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015г.№ 729-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. №533«О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г.№196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г.№ 467«Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУВО«Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНОДПО«Открытое образование»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность Программы - физкультурно - спортивная, ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства .Программа призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком. Программа составлена с учетом потребностей обучающихся, родителей, образовательного учреждения.

Данная Программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Программа«ОФП»предусматривает:

–вовлечение максимально возможного числа детей в систематическое занятие спортом, воспитание устойчивого интереса к спорту;

–формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни,

Осуществление гармоничного развития личности;

–воспитание ответственности и предпрофессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;

–воспитание морально-волевых качеств.

Новизна Программы заключается в проведении регулярной, системной организации учебно-тренировочного процесса с учетом и применением всех современных научно-педагогических рекомендаций, советами ведущих специалистов в данной области, использованием обширного методического материала. Данная программа составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для обучающихся. Также 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.

Актуальность Программы данной программы 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.

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 ряд 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.

ОФП-это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП-это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Данная программа создаёт основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.

Отличительной особенностью Программы по общей физической подготовки является:

Направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки ит.д.)

- Объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительной направленностью;

Учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащённости, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной Программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья обучающихся. В программе реализуются технологии различных типов.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у обучающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

Программа предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников программы: индивидуальные особенности, физические данные, состояние здоровья, уровень мотивации к обучению, степень загруженности и др.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся(мальчиков и девочек)8-10лет.

Именно в этот период очень важно гармоничное развитие обучающихся, и одностороннее увеличение одной группы может привести к неравномерному развитию внутренних органов и нарушению их функций.

Чтобы правильно и успешно обучать своих обучающихся педагог должен четко знать их важнейшие психологические особенности.Это позволит педагогу наиболее целесообразно подбирать средства для индивидуального совершенствования подростка.Также важно выяснить, какие мотивы побуждают и поддерживают интерес его подопечных к«Общефизической подготовке».Эти мотивы могут быть чрезвычайно разнообразны.Условия набора обучающихся-отсутствие медицинских противопоказаний. Наполняемость группы10 –18 обучающихся.

Срок реализации программы и объём учебных часов. Программа рассчитана на 6 часов

Форма обучения очная.

Режим занятий.

Занятия проводятся каждый день по1 часу.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель Программы- овладение навыками и умениями использовать Средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи Программы:

- **личностные:**

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно- оздоровительной деятельности:
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями:
- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

метапредметные:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать;

предметные:

- формировать систему знаний о физических качествах и правилах её

тестирования;

-сформировать систему знаний о мерах безопасности и правилах профилактик и травматизма на занятиях по общефизической подготовке;

Набор обучающихся по программе проводится по заявлениям родителей, законных представителей на имя директора МБОУ Курагинская СОШ № 7. Это является основанием для зачисления на обучение по Программе.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Пед.наблюдение Опрос
2.	Общеразвивающие упражнения Без предметов	1		1	Пед.наблюдение
3.	Дыхательная гимнастика	1	-	1	Пед.наблюдение
4.	Беговые упражнения	1	-	1	Пед.наблюдение
5.	Соревнования по общефизической подготовке	1	-	1	Пед.наблюдение
6.	Преодоление полосы препятствий	1	-	1	Тестирование
7.	эстафеты	1	1	-	Опрос
Итого:		7	2	5	

Содержание учебного плана

Программы. Тема №1 Вводное занятие.(1час)

Теория.(2ч.)Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале

Тема №2. Общеразвивающие упражнения без предметов.(1час)

Теория(1ч.)Ознакомить с обучающимися с предметами

Практика. (3 ч.) Все общеразвивающие упражнения группируются по их воздействию на мышцы шеи ,рук и плечевого пояса, туловища, ног. Одни упражнения выполняются на месте, другие в движении.

Тема№3.Дыхательная гимнастика.(1час)

Практика.(1ч)Уникальный метод естественного оздоровления всего организма, отличающийся от всех других дыхательных техник

Тема№4Акробатические упражнения.(1час)

Практика.(1ч.)Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках колесо.

Тема№5Соревнования по общефизической подготовке.(1час)

Практика.(1ч.)Выступление обучающихся на соревнование.

Тема №6Преодоление полосы препятствий(1час)

Практика(1ч.)Поднимание туловища.Отжимания с узким ватом. Подтягивания на полосе препятствий

Тема№7Травматизм в спорте, причины(1час)

Теория(1ч.)Виды травм в спорте(поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок,

переломы)

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате освоения программного материала занимающиеся будут знать:

- Правила личной и общественной гигиены
- Основные виды подготовки спортсмена.
- знать и выполнять требования техники безопасности при нахождении в спортивном зале, вовремя проведения соревнований;

уметь:

- вести спортивный дневник и анализировать записанные в нем данные;
- осуществлять судейство в соревнованиях по общефизической подготовке.

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей данная программа ориентирована на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов:

-личностные:

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно
- выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности вовремя выполнения упражнений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы
- поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

метапредметные:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать;
- выполняет тренировочные упражнения по образцу;

предметные:

- формировать систему знаний о физических качествах и правилах её тестирования;
- сформировать систему знаний о мерах безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях по общефизической подготовке;
- имеет представление о методе развития морально-волевых качеств;

- знает основные правила построения тренировочного процесса;

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	1	26.05.2025	31.05.2025	1	6	6	Понедельник вторник, среда четверг, пятница суббота 10.00-11.00

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение. Результат реализации Программы «ОФП» во многом зависит от подготовки помещения, материально-технического оснащения и учебного оборудования. Размещение учебного оборудования должно соответствовать требованиям и нормам СанПиНа и правилам техники безопасности работы. Особое внимание следует уделить тренировочному месту обучающихся.

Для обучения по Программе используется помещение спортивного зала, МБОУК урагинская СОШ №7, следующее оборудование:

- 10 штук гимнастических матов
- 12 баскетбольных мячей
- 5 волейбольных мячей
- 10 гимнастических скакалок
- 1 гимнастический козёл
- 2 обруча

Информационное обеспечение. Деятельность в рамках программы должна быть обеспечена наглядными пособиями, демонстрационным материалом и специальными учебно-методическими видео и аудиоматериалами литературой.

Интернет ресурсы:

Ссылка на сайт в целом:

1. ОФППРО—СПОРТИВНАЯ ЭКОСИСТЕМА [электронный ресурс] 2021 URL: <https://ofp-pro.com/>

Ссылка на on-line книгу:

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка, Знать и уметь, : [электронный ресурс] URL: <https://obuchalka.org/2015042284225/obschaya-fizicheskaya-podgotovka-znat-i-umet-grishina-u-i-2014.html>

Ссылка на on-line статью:

3. А.В.Петров.Проспортикалории.[электронныйресурс]URL:<https://sportcalorie.ru/pro-sport-i-kalorii/ofp-obshhaya-fizicheskaya-podgotovka>

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

–список литературы, рекомендованный педагогам

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л.-М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества
«Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др.-М., 1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П.-М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5–11 классы». М., «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1–4 классов образовательной школы. Андреева Н.А. и др. Советская система физического воспитания. –М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. –М., 1980
7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. –М., 2010

–список литературы, рекомендованной обучающимся

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему. / перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Миркниги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт. – М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начиная день с зарядки. –М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. –М., «ТЦСфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. –М., «Оникс», 2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. –М., «ЭКСПО». 2004.

РАССМОТРЕНО:
педагогическим советом
МБОУ Курагинская СОШ № 7
протокол № 1
«31» августа 2023

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ
Курагинская СОШ № 7
_____ А.В. Ципушников
приказ № 03-02-120
от «31» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОФП»

Направленность программы – физкультурно-спортивная
Уровень программы - стартовый
Возраст обучающихся 8-10 лет
Срок реализации программы - 6 часов

Автор или составитель: Жигайлова Дарья Николаевна

7. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП», далее –

Программа разработана на основе нормативно – правовых документов.

-Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ(ред.от 31.07.2020)"Об образовании в Российской Федерации(с изм. и доп. вступ. в силу с 01.08.2020);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г.№996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020(Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015г.№ 729-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. №533«О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г.№196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г.№ 467«Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУВО«Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНОДПО«Открытое образование»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность Программы - физкультурно - спортивная, ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства .Программа призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком. Программа составлена с учетом потребностей обучающихся, родителей, образовательного учреждения.

Данная Программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Программа«ОФП»предусматривает:

–вовлечение максимально возможного числа детей в систематическое занятие спортом, воспитание устойчивого интереса к спорту;

–формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни,

Осуществление гармоничного развития личности;

–воспитание ответственности и предпрофессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;

–воспитание морально-волевых качеств.

Новизна Программы заключается в проведении регулярной, системной организации учебно-тренировочного процесса с учетом и применением всех современных научно-педагогических рекомендаций, советами ведущих специалистов в данной области, использованием обширного методического материала. Данная программа составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для обучающихся. Также 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.

Актуальность Программы данной программы 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.

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 ряд 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.

ОФП-это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП-это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Данная программа создаёт основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.

Отличительной особенностью Программы по общей физической подготовки является:

Направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

- Объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительной направленностью;

Учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащённости, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной Программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья обучающихся. В программе реализуются технологии различных типов.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у обучающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

Программа предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников программы: индивидуальные особенности, физические данные, состояние здоровья, уровень мотивации к обучению, степень загруженности и др.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся(мальчиков и девочек)8-10лет.

Именно в этот период очень важно гармоничное развитие обучающихся, и одностороннее увеличение одной группы может привести к неравномерному развитию внутренних органов и нарушению их функций.

Чтобы правильно и успешно обучать своих обучающихся педагог должен четко знать их важнейшие психологические особенности.Это позволит педагогу наиболее целесообразно подбирать средства для индивидуального совершенствования подростка.Также важно выяснить, какие мотивы побуждают и поддерживают интерес его подопечных к«Общефизической подготовке».Эти мотивы могут быть чрезвычайно разнообразны.Условия набора обучающихся-отсутствие медицинских противопоказаний. Наполняемость группы10 –18 обучающихся.

Срок реализации программы и объём учебных часов. Программа рассчитана на 6 часов

Форма обучения очная.

Режим занятий.

Занятия проводятся каждый день по1 часу.

8. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель Программы- овладение навыками и умениями использовать Средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи Программы:

- личностные:

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно- оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;

- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями:

- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

метапредметные:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий

физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать;

предметные:

-формировать систему знаний о физических качествах и правилах её тестирования;

-сформировать систему знаний о мерах безопасности и правилах

профилактик и травматизма на занятиях по общефизической подготовке;

Набор обучающихся по программе проводится по заявлениям родителей, законных представителей на имя директора МБОУ Курагинская СОШ № 7. Это является основанием для зачисления на обучение по Программе.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

10. Учебный план

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Пед.наблюдение Опрос
2.	Общеразвивающие упражнения Без предметов	1		1	Пед.наблюдение
3.	Дыхательная гимнастика	1	-	1	Пед.наблюдение
4.	Акробатические упражнения	1	-	1	Пед.наблюдение
5.	Соревнования по общефизической подготовке	1	-	1	Пед.наблюдение
6.	Преодоление полосы препятствий	1	-	1	Тестирование
Итого:		6	2	5	

Тема №1 Вводное занятие.(1 час)

Теория.(1ч.)Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале

Тема №2.Общеразвивающие упражнения без предметов.(1 час)

Практика. (1 ч.) Все общеразвивающие упражнения группируются по их воздействию на мышцы шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног. Одни упражнения выполняются на месте, другие в движении.

Тема №3. Дыхательная гимнастика.(1 час)

Практика.(1ч)Уникальный метод естественного оздоровления всего организма,отличающийся от всех других дыхательных техник

Тема №4 Акробатические упражнения.(1 час)

Практика.(1ч.)Кувырок вперед ,назад, стойка на лопатках колесо.

Тема №5 Соревнования по общефизической подготовке.(1 час)

Практика.(1ч.)Выступление обучающихся на соревнование.

Тема №6 Преодоление полосы препятствий(1 час)

Практика(1ч.)Поднимание туловища.Отжимания с узким хватом.Подтягивания на полосе препятствий

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате освоения программного материала занимающиеся будут знать:

- Основные вопросы физической культуры и спорта
- Правила личной и общественной гигиены
- Основные виды подготовки спортсмена.
- Знать и выполнять требования техники безопасности при нахождении в спортивном зале, во время проведения соревнований;

уметь:

- Вести спортивный дневник и анализировать записанные в нем данные;

- Осуществлять судейство в соревнованиях по общефизической подготовке.

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей данная программа ориентирована на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов:

-личностные:

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно
- выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

метапредметные:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать;
- выполнять тренировочные упражнения по образцу;

предметные:

- формировать систему знаний о физических качествах и правилах еѣ тестирования;
- сформировать систему знаний о мерах безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях по общефизической подготовке;
- имеет представление о методах развития морально-волевых качеств;
- знает основные правила построения тренировочного процесса;

Календарнотематический план

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов	Дата проведения		Форма занятия	Формы контроля	Результаты
			План	факт			
1.	Вводное занятие	1	26.05		Учебно-тренировочные занятия	Опрос	Анализ результатов наблюдения
2.	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	27.05		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	Сформирована система ЗУН
3.	Дыхательная гимнастика	1	28.05		Учебно-тренировочные занятия	Тестирование	Умение ориентироваться в предметной области
4	Акробатические упражнения	1	29.05		Учебно-тренировочные занятия	Тестирование	Сформирована система ЗУН

5.	Соревнования по общефизической подготовке	1	30.05		Учебно-тренировочные занятия	Текущий	умение ориентироваться в предметной области
6.	Преодоление полосы препятствий	1	31.05		Учебно-тренировочные занятия	Наблюдение	Сформирована система ЗУН