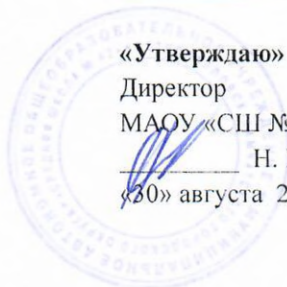


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42»
Петропавловск– Камчатского городского округа



«Утверждаю»

Директор
МАОУ «СШ № 42»
_____/ Н. М. Самсонова
«30» августа 2023 г.

«Согласовано»

Зам. директора по ВР
МАОУ «СШ № 42»
_____/ Е.В. Коновалова/
«30» августа мая 2023 г.

«Рассмотрено» на заседании ШМО

ПДО МАОУ «СШ № 42»
Руководитель ШМО
_____/ Н.Б. Хлепетина/
«30» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

Направление: физкультурно-спортивное
название: «Общая физическая подготовка»
срок реализации: 3 года
возраст: 10-13 лет

Программу составил:
Коваль Геннадий
Петрович,
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп.).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.20219 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
8. Постановление Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
11. Приказ Министерства образования Камчатского края от 31.08.2021 г. №772 «Об утверждении положений о моделях выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями»
12. Приказ Министерства образования Камчатского края от 19.04.2021 г. №339 «Об утверждении регламента общественной экспертизы дополнительных общеразвивающих программ дополнительного образования детей в Камчатском крае».
13. Уставом МАОУ «СШ № 42».
14. Положением о Порядке разработки программы дополнительного

образования и программы внеурочной деятельности в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя школа № 42».

15. Положением о дистанционном обучении в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя школа № 42».

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Дополнительная образовательная программа «Общая физическая подготовка» является модифицированной и относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов ребят.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием четких нравственных ориентиров формируют неблагоприятную обстановку для здоровья подростков. Растет количество детей с различными хроническими заболеваниями. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности подростков. Для современных ребят регулярные занятия физической культурой и спортом очень **актуальны**, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

Основной направленностью данной программы является создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

Цель программы – совершенствование двигательных способностей обучающихся и укрепление здоровья

Задачи

Обучающие:

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Развивающие:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта,
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений.

Воспитательные:

- привитие интереса и потребности регулярным занятиям ОФП;
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья.

Отличительная особенность данной образовательной программы

Занятия по программе «Общая физическая подготовка» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;
- подросткам из разряда «трудных», у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Срок реализации программы 3 года.

Объединение общефизической подготовки формируется из обучающихся 10-13 лет. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении **трех лет** занятий в системе дополнительного образования. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы комплектуются с учетом возрастных особенностей.

Формы и режим занятий.

В группах 1-го года обучения занимается по 15 человек два раза в неделю по 2 часа, количество часов в год – 144. В группах 2-ого и 3-го года обучения занимается по 15 человек три раза в неделю по 2 часа, количество в год 216.

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

При необходимости занятия могут проводиться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий согласно Положению о дистанционном обучении в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя школа № 42».

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

К концу первого года обучения воспитанник будет знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря;
- названия основных положений головы, рук, ног, туловища;
- строевые команды;
- значение правильной осанки для нормального функционирования организма;
- значение физических упражнений для жизни и здоровья.

Будет уметь:

- выполнять строевые команды и перестроения, соблюдать меры личной безопасности на занятии;
- правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, скакалкой, упражнения в лазании, опорных прыжках, акробатические упражнения и т.д.;

К концу второго года обучения воспитанник будет знать:

- правила гигиены и самоконтроля;
- комплексы оздоровительной гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений;

- простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха.

Будет уметь:

- проводить простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой;
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

К концу третьего года обучения будут знать:

- о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения;
- способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений;
- приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности;
- о жизненно важных двигательных умениях и навыках, подвижных играх и упражнениях из базовых видов спорта.

Будут уметь:

- составлять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- проводить подвижные игры со сверстниками во время активного отдыха и досуга;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Данная программа ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УДД):

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
 - планирование общей цели и пути её достижения;
 - распределение функций и ролей в совместной деятельности;
 - конструктивное разрешение конфликтов;
 - осуществление взаимного контроля;
 - оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
 - принимать и сохранять учебную задачу;
 - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
 - учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
 - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
 - различать способ и результат действия;
 - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
 - развитие физических способностей;
 - освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
 - развитие психических и нравственных качеств;
 - повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Уровень физического развития обучающихся определяют результаты контрольных тестов по физической подготовке, показанные ими на соревнованиях, а так же показания антропометрических измерений бедра,

плеча и груди, проведенные в начале и конце учебного года.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов, составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Уровень творческого развития можно оценивать по пятибалльной системе за каждое выполнение задание. Чем больше сумма оценок за выполнение всех творческих заданий, тем выше уровень творческих возможностей ребенка. Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Упражнения, обязательные для выполнения в конце учебного года и контрольные нормативы для проверки физической подготовленности детей:

Упражнение	Нормативы на оценку	
	2 балла	1 балл
1. Отжимание от пола, кол-во раз: (мал.) (дев.)	10 6	5 3
2. Подъем туловища (пресс), раз за 1 мин: (мал) (дев)	12 8	8 5
3. Прыжок в длину с места, см: (мал) (дев)	120 110	110 100

Учебно-тематический план 1-й год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Знания о физической культуре	8	11	19
3	Общефизическая подготовка.	10	71	81
4	Деятельность оздоровительной направленности	5	15	20

	Работа по программе «Каникулы»	-	16	16
	Прием контрольных нормативов и тестов	-	6	6
Итого		24	120	144

2-й год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Знания о физической культуре	10	10	20
3.	Общепфизическая подготовка.	20	112	132
4.	Деятельность оздоровительной направленности	12	24	36
5.	Работа по программе «Каникулы»	-	20	20
6.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	6	6
Итого		43	173	216

3-й год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Знания о физической культуре	10	12	22
3	Общепфизическая подготовка.	20	104	124
4.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.	15	27	42
5.	Работа по программе «Каникулы»	-	20	20
6.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	6	6
Итого		46	170	216

Содержание программы

1 год обучения

1. **Техника безопасности и задачи на учебный год.** Инструктаж по ТБ
Задачи на учебный год
2. **Знания о физической культуре** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов

физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Причины нарушения осанки, понятие о правильной осанке. В чем различия между болезнью и здоровьем, беседа о правильном. Основные части тела, приемы массажа. Разновидности физических упражнений. Гигиенические навыки. Как укрепить свои мышцы. Правила проведения подвижных игр.

3. **Общезначительная подготовка** Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения. Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.
4. **Деятельность оздоровительной направленности** Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.
5. **Прием контрольных нормативов и тестов.** Сдача обучающимися контрольных нормативов.
6. **Работа по программе «Каникулы»** Участие в массовых мероприятиях.

2-ой год обучения

1. **Техника безопасности** Инструктаж по ТБ Задачи на учебный год

2. **Теоретическая подготовка.** Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, причины нарушения осанки, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Оказание первой медицинской помощи. Обучение детей самостоятельно играть в подвижные игры на занятии и во дворе. Основные части тела, приемы массажа нижних конечностей. Разновидности физических упражнений. Гигиенические навыки. Как укреплять свои мышцы.
3. **Общезакаливающая подготовка** Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность. Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.
4. **Деятельность оздоровительной направленности** Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.
5. **Работа по программе «Каникулы»** Участие в массовых мероприятиях.
6. **Прием контрольных нормативов и тестов** Прием контрольных нормативов и тестов.

3-ий год обучения

1. **Техника безопасности и задачи на учебный год** Инструктаж по ТБ
Задачи на учебный год

- 2. Теоретическая подготовка** Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований. Приобретение навыков судейской практики (Пионербол). Правильное использование и хранение спортивного инвентаря.
- 3. Общефизическая подготовка.** Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность. Композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.
- 4. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.** Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).
- 5. Работа по программе «Каникулы»** Участие в массовых мероприятиях.
- 6. Прием контрольных нормативов и тестов** Прием контрольных нормативов и тестов.

Методическое обеспечение программы

Программный материал по ОФП. – это комплекс физических упражнений, представляющий целостную систему, направленную на

разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, овладения жизненно-необходимыми двигательными умениями и навыками, достижения высокой физической работоспособности и воспитания важнейших физических качеств. Помимо физического развития, дети получают основы знаний по личной гигиене, знакомятся с названием гимнастических снарядов и различного спортивного инвентаря. Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале, мерами по обеспечению личной безопасности на занятиях и во время передвижения по улице, постигают основы строевых команд и упражнений, начинают осознавать значение физических упражнений для здоровья человека.

Физические упражнения подобраны таким образом, чтобы максимально воздействовать на ненормальное развитие и функционирование всех органов и систем организма, формирование правильной осанки, увеличения сопротивляемости организма к неблагоприятным погодным условиям. Для этого планируется целая серия оздоровительных и закаляющих мероприятий:

- учебно-тренировочные занятия на свежем воздухе (сентябрь, октябрь, февраль, март, май, июнь), дня здоровья с выходом в лес;
- спортивно-игровой программой – май, сентябрь;
- игры и эстафеты на снегу, катания на санках, лыжные прогулки (февраль, март).

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий применяются традиционная методика обучения движениям в сочетании с элементами программного обучения двигательным действием по авторской методике. Так все основные упражнения изучаются с помощью с помощью предписаний алгоритмичного типа, а учащиеся работают на парах. Пары комплектуются по принципу: «сильный» с «сильным», или «сильный» со «слабым». В этом случае обучение становится интересным, доверительным, создаются благоприятные условия обучения как для слабого ученика, так и сильного, который руководит действиями своего товарища (показывает изучаемые движения, оказывает помощь, страховку, осуществляет постоянный контроль, указывая на ошибки и оценивая качество выполняемого упражнения).

Общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивания проводятся на каждом занятии после беговой разминки, прыжков, упражнений на осанку. общеразвивающие упражнения могут выполняться как индивидуально, так и в парах, с предметами и без них, в виде различных эстафет и подвижных игр. Все упражнения, как правило, выполняются фронтальным поточным или групповым способом, что позволяет максимально повысить, как плотность урока и интенсивность учебного процесса, так и активность учащихся и интерес к занятиям. Ведь общеизвестно, что дети не любят сидеть и ждать очереди. Для того чтобы заинтересовать учащихся, повысить их радостный, эмоциональный настрой на занятиях используются простейшие снаряды (гимнастические обручи и палки, скакалки, малые и большие резиновые мячи, футбольный мяч,

барьеры, гантели, малая штанга и другие приспособления), а также различные подвижные игры и эстафеты. Теоретические занятия проводятся в форме коротких бесед в третьей части урока.

Воспитательная работа. Обязательным условием учебно-тренировочного процесса является единство обучения и воспитания. Обучения должно быть воспитывающим. Обучая двигательным умением, навыкам и знаниям педагог воспитывает в детях сознательную дисциплину, приучает их к честности, исполнительности, аккуратности, скромности, воспитывает у них высокие волевые качества. Эти принципы должны пронизывать весь процесс обучения. Основным средством воспитания волевых качеств является выполнение упражнений способствующих воспитанию таких ценных качеств как настойчивость, смелость, решительность.

Взаимная помощь при выполнении упражнений, совместное выполнение заданий воспитывает у детей чувство дружбы и товарищества. Необходимо также воспитывать у занимающихся чувство справедливости в спортивной борьбе, уважение к сопернику, судьям, зрителям.

Строгое соблюдение установленных правил на занятии, требовательность к внешнему виду учащихся, наличие спортивной формы, образцовый внешний вид педагога содействует воспитанию аккуратности, точности, опрятности.

Для нравственного воспитания пользуются различными методами – убеждение, пример, поощрение и наказание. Педагог должен подчеркивать самый маленький успех слабого ученика, ободрить его, укрепить у него веру в свои силы вызвать к нему со стороны товарищей доброжелательное отношение.

Успех обучения и воспитания во многом зависит от мастерства педагога, от уровня его методической подготовка, требовательности к себе и занимающемуся.

Работа по программе «Каникулы». Работа организуется в каникулярное время и планируется отдельно. Может включать в себя спортивные праздники, походы, посещение кинотеатров, театров и других мест массовых зрелищ. Кроме этого можно проводить совместные вечера отдыха, посвященные знаменательным датам и общим праздникам.

Условия реализации программы

Успешной реализации программы необходимо, как минимум, наличие, материально-технического и учебно-методического обеспечения

Материально-техническое обеспечение

Спортивные базы:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице с беговой дорожкой и различными спортивными снарядами для массового пользования.

Спортивное оборудование:

- гимнастические маты;
- козел;

- конь с ручками;
- перекладина низкая;
- канаты для лазания;
- канаты для лазания с узлами;
- канатная лестница для лазания;
- легкоатлетические барьеры, гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки.

Спортивный инвентарь

- малые и большие резиновые мячи скакалки;
- гимнастические палки футбольный и ручной мячи гимнастические обручи детские гантели легкая штанга;
- пластмассовые гири (водяные) гантели;
- лонжа ручная набивные мячи детские стойки для прыжков в высоту.

Учебно-методическое обеспечение:

- учебная литература;
- методическая литература;
- плакаты для обучения различным двигательным действием;
- использование передового опыта по изучаемой проблеме;
- связь с учебно-методическими центрами.

Список используемой литературы

1. Методические рекомендации в помощь педагогу, работающему над авторской образовательной программой. Московский городской дворец творчества детей и юношества. Центр программно-методического обеспечения под общей редакцией Шадриной И.Е. - М., 1995.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
3. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
4. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
7. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С. начинайте день с зарядки. – М.,1981.
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
- 10.Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

11. Подшибякин А.К. закаливание-залог здоровья. - М., 1981.
12. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М., 1980.
13. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физически качеств. - Минск, 1985.
14. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
15. Былеева А.В. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1982.
16. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. - М.: АРКТИ, 2004.
6. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2003.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
8. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
9. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
10. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
11. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.

СПИСОК РЕКОМИНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Готовцев П.И., Дубровский В.М. Самоконтроль при занятиях физической культурой.- М., 1984.
2. Елесина Т.В. Игры в летнем лагере. - Чебоксары, 1991.
3. Елкина Т.И. и др. 1000 загадок. - Ярославль, 1999.
4. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. - М., 1997.
5. Валентинов В. И др. Энциклопедия веселой компании.- СПб., 2000.

СПИСОК

сервисов, платформ и веб-ресурсов, рекомендуемых к использованию при реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

1. Специализированные сервисы организации занятий:
<https://classroom.google.com>;
<https://teams.microsoft.com>.
2. Средства видео-конференцсвязи:
<https://zoom.us>.
3. Цифровые образовательные платформы и веб-ресурсы:
 «Российская электронная школа» <https://resh.edu.ru/summer-education>;
 цифровой навигатор образования, представляющий собой банк цифровых учебных материалов и практик для дополнительного дистанционного обучения <https://edu.asi.ru/>;
4. сервисы, позволяющие проводить дистанционный контроль знаний

обучающихся в игровой форме в формате квиза или викторины:

<https://myquiz.ru>,

<https://quizizz.com>,

<https://kahoot.com>,

<https://www.skillterra.com>,

<https://learningapps.org>.