

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 104»

" Согласовано "

Зам. директора по В.Р.
Кулакова Г.В.

" ____ " _____ 2024 г.

" Утверждаю "

Директор МБОУ Школы № 104
Зайцев Д.Ю.

Приказ № _____
" ____ " _____ 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
секция
« Тропа здоровья »
(2-4 классы)

образования

Составил:

педагог дополнительного

МБОУ Школы №104 Мошкин Д.М.

п. Подгорный ЗАТО г. Железногорск Красноярский край

Пояснительная записка

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Программа секции общей физической подготовки рассчитана на учащихся 2-4 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.) Учебная и внеурочная деятельность составляют единое целое, поэтому школьные учебные предметы и занятия по внеурочной деятельности не могут быть изолированы друг от друга.

Программа модифицированная, составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 2-4 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич- М.: Просвещение, 2012г.и в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте.

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой ОФП являются развитие физических качеств: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии со спортивно-оздоровительным направлением и направлена на формирование целостного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, к повышению уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность. Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности обучающихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержание тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Все это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Программа предназначена для обучающихся 2 – 4 классов.

Цель программы «Общая физическая подготовка» направлена на сохранение и укрепление здоровья обучающихся начальных классов посредством повышения их двигательной активности.

Задачи:

1. привлечь обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом,
2. формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях,
3. прививать культуру здорового образа жизни,
4. развивать коммуникативные способности.

Продолжительность одного занятия 40 мин.

Краткая характеристика. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в школьных и городских спортивных соревнованиях.

Занятия проводятся с привлечением наглядных пособий, на спортивных площадках и спортивного зала.

При подборе средств и методов используются упражнения из различных видов спорта (для повышения эмоциональной окраски занятий). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями.

Программа состоит из двух разделов; «знания о физической культуре» в этот раздел входят знания о природе (медико-биологические основы деятельности, знания о человеке). Второй раздел; «физическое совершенствование» ориентированное на гармоническое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья занимающихся. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий, общеобразовательных упражнений с различной направленностью.

1 год обучения.

Знания о физической культуре. Техника безопасности на тренировочных занятиях (легкая атлетика, гимнастика, баскетбол).

Современные Олимпийские игры. Олимпийские чемпионы.

Строение тела. Основные формы движения (ациклические, циклические, вращательные).

Правила личной гигиены. Закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.

Требования к спортивной одежде и обуви (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).

Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Первая помощь при травмах.

Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Ходьба, бег. Прыжки в высоту, прыжки в длину с разбега, с места, многоскоки. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность, в цель. Бросок набивного мяча.

Гимнастика. Перекаты в группировке, кувырки вперед, назад, упражнения в равновесии, лазание и переползание, прыжки через скакалку.

Подвижные игры: «Третий лишний», «Вызов номеров», «Прыгающие воробышки», «Удочка», «Пятнашки», «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Пустое место», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча», «Овладей мячом», «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Мяч в обруч».

Баскетбол: Ловля, передача, броски, ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Броски в цель (кольцо, щит, обруч). Ведение мяча в шаге и беге.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ОРУ с мячом, без предметов, с фитболами, с гимнастическими палками, с обручами, с мягкими модулями, с малыми мячами.

2-3 год обучения.

Знания о физической культуре. Техника безопасности на тренировочных занятиях (легкая атлетика, гимнастика, баскетбол).

Современные Олимпийские игры. Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр. Идеалы и символика. Олимпийские чемпионы.

Строение тела. Основные формы движения (ациклические, циклические, вращательные).

Вода и питьевой режим. Пища и питательные вещества.

Требования к спортивной одежде и обуви (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).

Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Первая помощь при травмах.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ОРУ с мячом, без предметов, с фитболами, с гимнастическими палками, с обручами, с мягкими модулями, с малыми мячами.

Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Ходьба, бег. Прыжки в высоту, прыжки в длину с разбега, с места, многоскоки. Круговая эстафета, встречная эстафета. Метание малого мяча на дальность, в цель. Бросок набивного мяча.

Гимнастика. 2-3 кувырка вперед, назад, длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, упражнения в равновесии, лазание и переползание, прыжки через скакалку, двойные прыжки через скакалку, вис завесом, вис на согнутых руках, вис прогнувшись, прыжки на горку гимнастических матов.

Подвижные игры: «Третий лишний», «Вызов номеров», «Прыгающие воробышки», «Удочка», «Пятнашки», «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Пустое место», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча», «Овладей мячом», «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», Мини-баскетбол.

Баскетбол: Ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления, с изменением скорости.

Итоги работы секции «Общая физическая подготовка» определяется по уровню физической подготовленности. Занимающиеся должны иметь по окончании учебного года прирост показателей развития основных физических качеств, осуществлять соревновательную деятельность по программным видам спорта; участвовать в соревнованиях по тестированию, рекомендованному в программном материале.

Знать способы проведения на занятиях физическими упражнениями.

Психолого-педагогические принципы:

1. Принцип гуманитарной направленности. При организации внеурочной деятельности в максимальной степени учитываются интересы и потребности детей.
2. Принцип системности. Создается система внеурочной деятельности младших школьников, в которой устанавливаются взаимосвязи между: всеми участниками учащимися, педагогами, родителями; урочной и внеурочной деятельности.
3. Принцип креативности. Во внеурочной деятельности поддерживается развитие творческой активности детей, желание заниматься индивидуальным и коллективным жизнетворчеством.
4. Принцип успешности и социальной значимости. Формирование у детей потребности в достижении успеха. Важно, чтобы достигаемые ребенком результаты были не только лично значимыми, но и ценными для окружающих, особенно для его одноклассников, членов школьного коллектива, представителей ближайшего социального окружения учебного заведения.
5. Принцип природосообразности. Педагогический процесс строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Тематический план внеурочной деятельности.

№п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	В процессе занятий		
2.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	В процессе занятий		
3.	Гимнастика	6	1	5
4.	Легкая атлетика	9	1	8
5.	Спортивные игры	9	1	8
6.	Подвижные игры	10	1	9

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Стенка гимнастическая
2. Бревно (скамейка) гимнастическая
3. Козел гимнастический
4. Скамейка гимнастическая
5. Мост гимнастический подкидной
6. Коврик гимнастический
7. Гимнастические маты
8. Мяч малый (теннисный)
9. Мяч гимнастический
10. Скакалка гимнастическая
11. Палка гимнастическая
12. Сетка для переноса мячей
13. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
14. Мячи баскетбольные
15. Аптечка медицинская
16. Спортивный зал – игровой
17. Секундомер
18. Измерительная лента
19. Мяч волейбольный

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

— представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Результаты 1 уровня: приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом, подвижных играх, о способах досуга.

Результаты 2 уровня: развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью, и здоровью окружающих его людей.

Результаты 3 уровня: участие в городских спортивных соревнованиях, участие в судействе в соревнованиях и подвижных играх

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

освоения программы осуществляется следующими способами:

текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

взаимоконтроль;

самоконтроль;

итоговый контроль умений и навыков;

контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные требования к уровню подготовленности

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

Литература:

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1-4 классы. Москва «Просвещение» 2011, 64 стр.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Упражнения и игры с мячами». Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2004, 129 стр.

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры» Москва «Владос» 2002, 174 стр.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Упражнения и игры на занятиях в начальной школе. Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006, 270 стр.
5. Бутин И.М., Бутина И.А. «Физическая культура в начальных классах». Москва «Владос» 2001, 174 стр.
6. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений. Москва «Физкультура и спорт» 1998, 412 стр.
7. Рабочая программа по физической культуре. Предметная линия учебников 1-4 классы
А.Ю.Патрикеев-М: ВАКО-2015, 64с