**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌Министерство образования Красноярского края**

**‌‌**

**‌****Отдел образования администрации города Дивногорска‌**​

**МБОУ СОШ №9 г. Дивногорск**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседании ШМО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол № 1 от «30»09 2023 г. | СОГЛАСОВАНОПедагогическом совете\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол № 211от «30» август 2023 г. | УТВЕРЖДЕНОДиректором школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кудряшова Ю.А.приказ№ 03-02-171 от «30» августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**«Силовички»**

 **Возраст детей 8-10 лет**

**г. Дивногорск, 2024 г**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Паспорт программы | 3 |
| 2. | Пояснительная записка | 4 |
| 3. | Учебно-тематический план | 7 |
| 4. | Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы | 14 |
| 5. | Список литературы | 17 |

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программы** | Дополнительная образовательная программа «Основы физической подготовки» (далее - Программа) |
| **Руководитель программы** | Учитель: Шитов Андрей Сергеевич |
| **Организация-исполнитель** | МБОУ СОШ №9 |
| **Адрес организации****исполнителя** | г. Дивногорск ул. Чкалова д.169 |
| **Цель программы** | развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма |
| **Направленность программы** | Физкультурно-спортивная |
| **Срок реализации программы** | 1 год |
| **Вид программы****Уровень реализации программы** | образовательная начальное школьное  образование |
| **Система реализации контроля за исполнением программы** | координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения;практическую работу осуществляет педагогический коллектив |
| **Ожидаемые конечные результаты** | Освоение учащимися образовательной программы по ОФП |

**1. Пояснительная записка**

**1.1 Введение**

**1.** **Направленность программы.**

Программанаправлена на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, удовлетворение индивидуальных потребностей в самопознании и саморегуляции и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

**2.** **Новизна программы.**

ОФП – это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений.

**3.** **Актуальность программы.**

Актуальность программы обусловлена тем, что общая физическая подготовка в прямом смысле выступает, как основа по укреплению здоровья и физическому развитию ребенка. Данный факт является приоритетным направлением социально-экономического развития государства.

**4**. **Отличительные особенности программы.**

Программа ОФП позволяет организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности.

ОФП – это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка ОФП является фундаментом. ОФП – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

**5.** **Педагогическая целесообразность программы.**

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что на занятиях ОФП особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

**6. Цель программы.**

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

**7. Задачи программы.**

**Образовательные:**

• Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;

• Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;

• Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

• Обучение игровой и соревновательной деятельности;

• Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

**Развивающие:**

• Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;

• Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;

• Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;

• Развитие инициативы и творчества учащихся;

• Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;

•Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

**Воспитательные:**

• Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;

• Воспитать умение работать в группе, команде;

• Воспитать психологическую устойчивость;

• Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;

•Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

**8. Возраст детей.**

Возраст детей участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы 7-10 лет.

Состав групп постоянный: мальчики и девочки.

Свободный набор обучающихся.

**9. Срок реализации программы.**

Срок реализации программы дополнительной общеобразовательной программы – 1 год. Программа рассчитана на 204 учебных часа в год.

**10. Форма детского образовательного объединения:** кружок.

Режим организации занятий:

- 204 часа в год.

- 6 часов в неделю.

- по 3 занятия на класс-группу в неделю.

**11. Ожидаемые результаты и способы проверки:**

**Занимающиеся должны:**

**Знать:**

• Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;

• О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;

• О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;

• Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

• О причинах травматизма и правилах его предупреждения;

•Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

**Уметь:**

• Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;

• Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

• Владеть техникой перемещений во время игры;

• Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;

• Использовать различные тактические действия.

**Результативность занятия учащихся определяется с помощью:**

1.Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образования).

2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д ).

3. Оценки качества(учебные и контрольные нормативы).

**12. Форма подведения итогов.**

Формы подведения итогов: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, Индивидуальное участие в городских и районных соревнованиях.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Наименование****модулей, разделов и тем** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Практика** | **Дата изучения** |
| **кол-во занятий** |
| 1 | Открываем дверь в сказку Здоровья | 2 | 2 | 04.09.2023 |
| 2 | Космонавты. Разминка. | 2 | 2 | 06.09.2023 |
| 3 | Правильная осанка. | 2 | 2 | 07.09.2023 |
| 4 | Двигательный режим учащегося. Разминка. | 2 | 2 | 11.09.2023 |
| 5 | Путешествие в город «Угадай-ка». | 2 | 2 | 13.09.2023 |
| 6 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | 2 | 2 | 14.09.2023 |
| 7 | «Многоскоки» | 2 | 2 | 18.09.2023 |
| 8 | Правила выполнения дыхательных упражнений  | 2 | 2 | 20.09.2023 |
| 9 | Метание малых мячей | 2 | 2 | 21.09.2023 |
| 10 | Подвижные игры «Учимся, играя!» | 2 | 2 | 25.09.2023 |
| 11 | «Школа мяча» | 2 | 2 | 27.09.2023 |
| 12 | «Сбор витаминов здоровья» | 2 | 2 | 28.09.2023 |
| 13 | Осенние развлечения | 2 | 2 | 02.10.2023 |
| 14 | Наш друг режим | 2 | 2 | 04.10.2023 |
| 15 | Подвижные игры по выбору учащихся | 2 | 2 | 05.10.2023 |
| 16 | Спортивный праздник «Физкульт-ура!!!» | 2 | 2 | 09.10.2023 |
| 17 | Лазания и перелазания | 2 | 2 | 11.10.2023 |
| 18 | Оказание первой помощи | 2 | 2 | 12.10.2023 |
| 19 | Полоса препятствий | 2 | 2 | 16.10.2023 |
| 20 | Упражнения в равновесии | 2 | 2 | 18.10.2023 |
| 21 | Подвижные игры по выбору учащихся | 2 | 2 | 19.10.2023 |
| 22 | Прыжковые упражнения | 2 | 2 | 23.10.2023 |
| 23 | Эстафеты с прыжками | 2 | 2 | 25.10.2023 |
| 24 | Ура! У нас каникулы! | 2 | 2 | 26.10.2023 |
| 25 | Космическое путешествие на Марс | 2 | 2 | 08.11.2023 |
| 26 | Упражнения в равновесии | 2 | 2 | 09.11.2023 |
| 27 | Акробатические упражнения | 2 | 2 | 11.11.2023 |
| 28 | Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!» | 2 | 2 | 13.11.2023 |
| 29 | Подвижные игры «Наша безопасность» | 2 | 2 | 15.11.2023 |
| 30 | Подвижные игры с элементами акробатических упражнении | 2 | 2 | 16.11.2023 |
| 31 | Личная гигиена | 2 | 2 | 20.11.2023 |
| 32 | Наш друг режим | 2 | 2 | 22.11.2023 |
| 33 | Путешествие в страну Витаминию | 2 | 2 | 23.11.2023 |
| 34 | Подвижные игры по выбору учащихся | 2 | 2 | 27.11.2023 |
| 35 | Знакомство с доктором Активный отдых | 2 | 2 | 29.11.2023 |
| 36 | Зимние развлечения | 2 | 2 | 30.11.2023 |
| 37 | Закаливание в зимний период | 2 | 2 | 04.12.2023 |
| 38 | Знакомство с доктором Физические упражнения | 2 | 2 | 06.12.2023 |
| 39 | Спортивный праздник «Физкульт-ура!» | 2 | 2 | 07.12.2023 |
| 40 | Веселое многоборье | 2 | 2 | 11.12.2023 |
| 41 | Общеразвивающие упражнения с предметами | 2 | 2 | 13.12.2023 |
| 42 | Эстафеты с прыжками | 2 | 2 | 14.12.2023 |
| 43 | Преодоление полосы препятствий «Кто быстрее?» | 2 | 2 | 18.12.2023 |
| 44 | Развиваем скорость | 2 | 2 | 20.12.2023 |
| 45 | Эстафеты «Призы Физкультоши» | 2 | 2 | 21.12.2023 |
| 46 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | 2 | 2 | 25.12.2023 |
| 47 | Подвижные игры по выбору учащихся | 2 | 2 | 27.12.2023 |
| 48 | Ура! У нас каникулы! | 2 | 2 | 28.12.2023 |
| 49 | Знакомство с правилами Страны Игр | 2 | 2 | 10.01.2024 |
| 50 | Правильная спортивная одежда и обувь | 2 | 2 | 11.01.2024 |
| 51 | Пальчиковая гимнастика | 2 | 2 | 13.01.2024 |
| 52 | Подвижные игры по выбору учащихся | 2 | 2 | 15.01.2024 |
| 53 | Что такое Физические качества? | 2 | 2 | 17.01.2024 |
| 54 | Простудным заболевания скажем «Нет!» | 2 | 2 | 18.01.2024 |
| 55 | «Кто забьет!» | 2 | 2 | 22.01.2024 |
| 56 | Игры с мячами | 2 | 2 | 24.01.2024 |
| 57 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 2 | 2 | 25.01.2024 |
| 58 | Здоровое питание | 2 | 2 | 29.01.2024 |
| 59 | Страна «Гимнастика» | 2 | 2 | 31.01.2024 |
| 60 | Ходьба и бег | 2 | 2 | 01.02.2024 |
| 61 | Личная гигиена | 2 | 2 | 05.02.2024 |
| 62 | Путешествие в страну Витаминию | 2 | 2 | 07.02.2024 |
| 63 | Подвижные игры по выбору учащихся | 2 | 2 | 08.02.2024 |
| 64 | Знакомство с доктором Активный отдых | 2 | 2 | 12.02.2024 |
| 65 | Игры с мячами | 2 | 2 | 14.02.2024 |
| 66 | Подвижные игры по выбору учащихся | 2 | 2 | 15.02.2024 |
| 67 | Знакомство с доктором Физические упражнения | 2 | 2 | 19.02.2024 |
| 68 | Спортивный праздник «Физкульт-ура!» | 2 | 2 | 22.02.2024 |
| 69 | Веселое многоборье | 2 | 2 | 22.02.2024 |
| 70 | Общеразвивающие упражнения с предметами | 2 | 2 | 26.02.2024 |
| 71 | Эстафеты с прыжками | 2 | 2 | 28.02.2024 |
| 72 | Преодоление полосы препятствий «Кто быстрее?» | 2 | 2 | 29.02.2024 |
| 73 | Развитие физических качеств | 2 | 2 | 04.03.2024 |
| 74 | Измерение роста и веса тела | 2 | 2 | 06.03.2024 |
| 75 | Развиваем скорость | 2 | 2 | 07.03.2024 |
| 76 | Эстафеты «Призы Физкультоши» | 2 | 2 | 11.03.2024 |
| 77 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 2 | 2 | 13.03.2024 |
| 78 | Эстафеты с прыжками | 2 | 2 | 14.03.2024 |
| 79 | Подвижные игры по выбору учащихся | 2 | 2 | 18.03.2024 |
| 80 | Игры с мячами | 2 | 2 | 20.03.2024 |
| 81 | Ура! У нас каникулы! | 2 | 2 | 21.03.2024 |
| 82 | Весенние развлечения | 2 | 2 | 01.04.2024 |
| 83 | Правила игры в «Пионербол» | 2 | 2 | 03.04.2024 |
| 84 | Подвижные игры по выбору учащихся | 2 | 2 | 04.04.2024 |
| 85 | Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам | 2 | 2 | 08.04.2024 |
| 86 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | 2 | 2 | 10.04.2024 |
| 87 | Веселое многоборье | 2 | 2 | 11.04.2024 |
| 88 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 2 | 2 | 15.04.2024 |
| 89 | Подвижные игры по выбору учащихся | 2 | 2 | 17.04.2024 |
| 90 | Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам | 2 | 2 | 18.04.2024 |
| 91 | Игры с мячами | 2 | 2 | 22.04.2024 |
| 92 | Подвижные игры по выбору учащихся | 2 | 2 | 24.04.2024 |
| 93 | Эстафеты с прыжками | 2 | 2 | 25.04.2024 |
| 94 | Физкультура на море | 2 | 2 | 02.05.2024 |
| 95 | На водоеме летом | 2 | 2 | 06.05.2024 |
| 96 | Подвижные игры по выбору учащихся | 2 | 2 | 08.05.2024 |
| 97 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 2 | 2 | 13.05.2024 |
| 98 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | 2 | 2 | 15.05.2024 |
| 99 | Игры с мячами | 2 | 2 | 16.05.2024 |
| 100 | Подвижные игры по выбору учащихся | 2 | 2 | 20.05.2024 |
| 101 | Здравствуй, лето! Отправляемся в поход. | 2 | 2 | 22.05.2024 |
| 102 | Итоговое занятие. | 2 | 2 | 23.05.2024 |
|  | Итого | 204 |  |  |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. **Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу.**
* беседы
* игры
* элементы занимательности и состязательности
* викторины
* конкурсы
* часы здоровья
* соревнования
* эстафеты.

1. **Приемы и методы организации.**

Эмоциональные методы:

− поощрение;

− порицание;

− учебно-познавательная игра;

− создание ярких наглядных образных представлений;

− создание ситуации успеха;

− свободный выбор заданий.

Познавательные методы:

− опора на жизненный опыт;

− создание проблемной ситуации;

− выполнение творческих заданий.

Социальные методы:

− создание ситуации взаимопомощи;

− поиск контактов и сотрудничества;

− заинтересованность в результатах;

− взаимопроверка.

На занятиях по «ОФП» применяются две группы методов:

1. *специфические методы:*

1) методы строго регламентированного упражнения:

- осуществление двигательной деятельности обучающихся строго придерживаясь предписанной программы.

- строго регламентированная нагрузка по объему и интенсивности, а также управление ее динамикой в зависимости психофизического состояния снимающихся и решаемых задач;

- точная дозировка интервала отдыха между частями нагрузки;

- избирательное воспитание физических качеств;

- эффективное освоение техники физических упражнений.

2) Методы обучения двигательным действиям:

-целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);

-расчлененно-конструктивный;

-сопряженного воздействия.

3) игровой метод;

4) соревновательный метод.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения упражнений.

1. *Общепедагогические методы.*Общепедагогические методы это методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы), которые включают в себя: описание, комментарии и замечания, беседа, разбор, объяснение, команды, указания.

1) словесные методы - описание, объяснение учебного материала.

2) методы наглядного воздействия: показ упражнений демонстрация учебных видеофильмов, рисунков, схем и т.д.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач программы. Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки обучающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки учителя, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

1. **Дидактический материал.**

**Стенды:**

«О здоровом образе жизни»

«Вредные привычки»

«Закаливание»

**Фотографии:**

Спортсмены Мордовии.

Спортсмены России.

Выдающиеся спортсмены мира

Выдающиеся Олимпийские чемпионы

**Картотеки:**

Подвижные игры.

Спортивные игры.

Комплексы ОРУ без предметов.

Комплексы ОРУ С предметами.

Виды закаливания.

**Дидактический материал:**

Маски для театрализованных игр.

Декорации к спортивным соревнованиям.

Декорации к эстафетам.

**Видеоматериалы:**

«О вредных привычках»

«О спорт ты мир!»

«Способы закаливания»

«Выдающиеся спортсмены современности»

«Подвижные и спортивные игры»

1. **Техническое оснащение занятий.**

- просторное помещение для занятий;

- зеркала

- музыкальный центр, компьютер, проектор

- презентации;

Одним из основных условий успешного усвоения программы является наличие спортивного оборудованного для занятий:

1. мячи малые,
2. мячи для спортивных игр,
3. фитболы,
4. скакалки,
5. конусы,
6. гимнастические лестницы,
7. гимнастические скамьи,
8. турник,
9. гимнастические маты,
10. баскетбольные корзины с щитом.
11. футбольные ворота,
12. волейбольная сетка,
13. тренажеры,
14. гимнастические палки,
15. гимнастические коврики,
16. кегли,
17. канат,
18. насос для накачивания мячей,
19. мячи набивные,
20. тренировочные манишки.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Твой олимпийский учебник. В.С.Родиченко. Москва, 2009г.

2. Здоровьесберегающие технологии 1-4 классы. Ковалько В.И., Москва: «ВАКО», 2006 г.

3. Школа физкультминуток 1-4 классы. Ковалько В.И., Москва: «ВАКО», 2005 г.

4. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы. Дереклеева Н.И., Москва: «ВАКО», 2006г.

5.Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251 с.

6. «Физическая культура 1 – 4 класс».2010г. И.М.Бутин.

7. «Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе». М.Д. Рипа. М. Просвещение 2011 г.

8. Пособие для учителей. 2010г. М. Просвещение. М.Д. Рипы.

9. Спортивные игры. 2007г. Н.П.Воробьёв.

10. «Уроки физическая культура 1 – 4 класс».2010г. М. Просвещение.

11. Методика физического воспитания.2009г. М.Просвещение В.И.Лях.

12. Спортивные и подвижные игры. 2012г.М.Просвещение.

13. Спортивные игры (Под редакцией Ю.И. Портных)

14. Подвижные игры во дворе. Коротков И. М.