

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №125 с углублённым изучением математики»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
Протокол № 1от30.08.2017

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора МБОУ СОШ №125  
от 30.08.2017 №188

## **ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **«Общая физическая подготовка»**

Направленность: Спортивная

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Евстратенко Сергей Юрьевич,  
педагог дополнительного образования,

Снежинск  
2017 г.

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Требования к уровню подготовки и предполагаемые результаты	4
3.	Учебно-тематический план	5
4.	Содержание рабочей программы	6
5.	Учебно - методические средства обучения	7

## 1. Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе типовой программы по физической культуре, которая подготовлена доктором педагогических наук В.И. Ляхом, кандидатом педагогических наук, Г.Б.Мейксоном

в 1993 году, утверждена и рекомендована Министерством Образования РФ, а также из личного опыта работы учителем по физической культуре.

Формирование человека на всех этапах его развития находится в неразрывной связи с движением, с активной мышечной деятельностью.

Движение строит наш организм, укрепляет опорно-двигательный аппарат, развивает мышцы, делает фигуру стройной и красивой. Здесь уместно привести слова А.М. Горького: «...стремление к совершенству - строение, в основе его лежит желание человека воспитать в себе самом гибкость и силу мускулов, легкость и ловкость движений, это стремление к физической культуре тела; оно особенно ярко воплощено было древними греками».

Движение - это признак полноценной жизни и деятельности человека в любом возрасте, оно необходимо для развития и роста организма. Поэтому, занятия физической культурой в дошкольных учреждениях и школах следует считать необходимым условием для развития организма ребенка.

Но двух часов в неделю физической культуры оказывается недостаточно для многих детей. Одни дети быстро прогрессируют в физическом развитии, и итогом этого становится то, что эти дети занимаются определенным видом спорта.

Дети, отстающие в физическом развитии от своих сверстников, ничем не занимаются, и с каждым годом становятся более стеснительными, и активность таких детей на занятиях физической культурой равна нулю. И чтобы этого не происходило, таким детям необходимы дополнительные занятия общей физической подготовкой с более раннего возраста

Направленность программы «Основы физической подготовки» по содержанию является *спортивной*; по функциональному предназначению — *досуговой*; по форме организации — *групповой*; по времени реализации — *годовой подготовки*.

Программа разработана на основе типовой программы по физической культуре, которая подготовлена доктором педагогических наук В.И. Ляхом, кандидатом педагогических наук, Г.Б.Мейксоном

Новизна программы состоит в том, что для достижения поставленных задач используются нетрадиционные, для занятий физкультурой, виды игр (пионербол, стритбол, вышибалы и т.д.).

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время дети, отстающие в физическом развитии от своих сверстников, ничем не занимаются, и с каждым годом становятся более стеснительными, и активность таких детей на занятиях физической культурой равна нулю. И чтобы этого не происходило, таким детям необходимы дополнительные занятия общей физической подготовкой с более раннего возраста.

К числу наиболее актуальных проблем относятся:

- *создание условий для развития ребенка;*
- *укрепление психического и физического здоровья.*

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что

образовательная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- формах и методах обучения (занятия, конкурсы, соревнования, экскурсии, походы и т.д.);
- методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, анализ результатов конкурсов, соревнований и др.);

– средствах обучения (перечень необходимого оборудования, инструментов и материалов в расчете на объединение детей).

Цели программы:

1. Обучить технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
2. Сформировать представления о физической культуре, как о средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
3. Воспитать умение включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Задачи:

1. Улучшить физические и двигательные возможности организма, циркуляции дыхательной системы.
2. Увеличить силовые качества основных мышечных групп, а также расширить запас общих навыков движения, в свою очередь, способствующих более быстрому приобретению специальных навыков, используемых в различных специализациях.
3. Научить ребенка помогать товарищам во время выполнения физических упражнений.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что она является досуговой для детей группы продленного дня. Специфика предполагаемой деятельности детей обусловлена наличием группы продленного дня.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 7 до 8 лет. Дети этого возраста способны на начальном уровне выполнять предлагаемые задания на развитии гибкости, ловкости, координации.

Сроки реализации образовательной программы 1 год.

Формы занятий: групповые.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Форму занятий можно определить как *коллективную* деятельность детей.

Режим занятий:

Три занятия в неделю, по 40 минут.

## 2. Требования к уровню подготовки обучающихся, предполагаемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре 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 освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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 учётом требований её 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 освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### Предполагаемые результаты обучения.

1. Участие в соревнованиях «Веселые старты» среди учащихся 7 – 8 лет, открытых мероприятий.
2. Обеспечение реализации плана воспитательной и профилактической работы школы в спортивно-массовом направлении.
3. Обеспечение создания положительного имиджа образовательной организации и повышение удовлетворенности участников образовательных отношений физкультурно-спортивной направленности.

#### Механизмы оценки получаемых результатов.

По окончании обучения должны *знать*:

- технику безопасности выполнения физических упражнений.

Уметь:

- применять на практике приобретенные навыки;
- прыгать со скакалкой;
- выполнять обще-развивающие упражнения без предмета;
- выполнять висы и упоры;
- играть мячом индивидуально и в парах;
- знать правила спортивных игр.

#### Формы подведения итогов освоения программы.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит в форме *тестов* во время проведения *соревнований*. В конце года готовится спортивный праздник, в которой участвуют дети и их родители.

### 3. Учебно-тематический план

№ пп	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия
1	Техника безопасности на занятиях	1	1	
2	Строевые упражнения	2	во время занятий	2
3	Развитие координационных способностей	4		4
4	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	4		4

5	Развитие гибкости	8		8
6	Развитие ловкости	8		8
7	Упражнения типа «Полоса препятствий»	4		4
8	Игры с мячом	6		6
9	Развитие скоростно-силовых качеств	6		6
10	Развитие общей выносливости	4		4
11	Корректирующая гимнастика при сколиозе	4		4
<b>Итого:</b>		<b>51</b>	<b>1</b>	<b>50</b>

#### 4. Содержание программы

- Тема 1. Техника безопасности на занятиях.  
Правила поведения на занятиях, форма одежды, инструктаж по ТБ и ПБ.
- Тема 2. Строевые упражнения.  
Выполнение строевых команд. Подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
- Тема 3. Развитие координационных способностей.  
Общеразвивающие упражнения без предметов, тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков и вращений, акробатические упражнения, эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Силовые упражнения с отягощениями.
- Тема 4. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.  
Лазание по канату, подтягивание, упражнения в висах и упорах.
- Тема 5. Развитие гибкости.  
Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.
- Игровая подготовка: игры с мячом, весёлые старты
- Тема 6. Развитие ловкости.  
Общеразвивающие упражнения с мячом, элементы баскетбола, футбола, ручного мяча, волейбола.
- Тема 7. Упражнения типа «Полоса препятствий».  
Преодоление различных препятствий: шведская стенка, тоннель, скамейка, змейка в обруче.
- Тема 8. Игры с мячом  
Традиционные игры - баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол. Не традиционные игры-пионербол, стритбол, вышибалы, картошка, одиннадцать.
- Тема 9. Развитие скоростно-силовых качеств.  
Прыжки, челночный бег, бег на короткие дистанции.
- Тема 10. Развитие общей выносливости.  
Общеразвивающие упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Круговая тренировка.
- Тема 11. Корректирующая гимнастика при сколиозе.  
Общеразвивающие упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата. Укрепление мышц спины, груди, брюшного пресса.

#### 5. Учебно-методическое обеспечение программы

Количество детей в группе определено уставом учреждения.

*Форма занятия – групповая.*

Материально-техническое оснащение:

Спортивный зал.

*Оборудование:*

- мячи для в/б; б/б; б/тенниса; ф/м; резиновые мячи;
- скакалки;
- обручи;
- маты гимнастические;
- коврики гимнастические;
- ограничительные конусы;
- скамейки гимнастические;
- волейбольная сетка.

Литература:

1. Горский Л. «Тренировка хоккеистов», М. 2013 г.
2. Матвеев А.П. «Основы спортивной тренировки», М. 2009 г.
3. Озорнин Н.Г., Воронкина В.И., «Легкая атлетика», М., 2011 г.
4. Тер-Ованесян А.А., «Педагогические основы физического воспитания», М., 2013 г.
5. Лях В.И., Мейксон Г.Б., «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей», М., 1993 г.
6. Кузин В.В., «500 игр и эстафет», М. 2003 г.
7. Мишенькина В.Ф. «Подвижные игры во внеклассной работе общеобразовательной школы», Омск, 2003 г.
8. Шестаков И.Г., «Тесты, планирование, 240 игр и эстафет» М. 2007 г.





## Сценарий соревнований «Папа, мама, я - спортивная семья».

**Участники:** команды 1-х классов.

**Дата проведения:** \_\_\_\_\_ 2017 г.

**Место проведения:** спортивный зал. Зал празднично оформлен воздушными шарами, на стене плакат: «В здоровом теле – здоровый дух», фотографии знаменитых спортсменов, «Экран соревнований».

Парад открытия.

Участники соревнований организовано под музыку выходят на построение.

Приветственное слово гл. судьи. Представление ведущего.

**Ведущий:** Добрый день, участники соревнований, болельщики, многоуважаемое жюри! Мы рады приветствовать вас сегодня в нашем зале на соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья!» Соревнования проводятся под девизом: «В здоровом теле - здоровый дух!»

Представляем участников нашего спортивного праздника.

Команда 1А

Команда 1Б

**Ведущий:** Судить эти соревнования будет наше замечательное жюри!!!

1. Председатель жюри: – зам. директора по УВР

2.

3.

К соревнованиям всё готово, можно начинать!

**Первый конкурс.** Исполнение под музыку комплекса утренней зарядки (домашнее задание). Приглашаем команды.

Жюри подводит итоги.

**Проведение эстафет.**

**Ведущий:**

1. Первая эстафета называется «**Передай мяч соседу**». Команды строятся в колонну по одному. Необходимо передать мяч над головой соседу, стоящему сзади, последний, получив мяч, бежит вперед (показать).

Команды готовы? Начали! Что ж, начало положено!

Подведение итогов.

2. Следующая эстафета «**Хоккеисты**». Вместо клюшки – гимнастическая палка. Необходимо, управляя гимнастической палкой, вести мяч к финишу.

Очередь следующего конкурса

3. «**Пробеги в обручи**». Участники должны пробежать в «коридор» из 3 обручей, держа в руках по мячу, а затем поочередно прокатить их до места старта, попав в «коридор», вернуться в команду.

4. В паре. Перенос мяча на двух гимнастических палках, находящихся параллельно, в руках у участников.

5. В паре. Перешагивание через гимнастическую палку поочередно, не отпуская её концы.

6. Комплексная эстафета. 1 – ведение баскетбольного мяча одной рукой, 2 – ведение футбольного мяча ногами, 3 – бег, перепрыгивая через скакалку, 4 – бег, прыжок через препятствие (натянутая скакалка).

7. «**Переправа**». Капитан переправляет поочередно всех участников на другую сторону площадки, пара находится внутри обруча.

8. Бросок баскетбольного мяча в кольцо в течение 30 секунд (выполняет вся команда по очереди от заданной отметки).

9. Это же задание для болельщиков команд.

Подведение итогов.

Ведущий. Для подведения окончательных итогов соревнований предоставляем слово председателю жюри: .....

Награждение победителей.

**Комплекс № 1 Комплекс упражнений в ходьбе.**

1. Ходьба под счет.
2. Ходьба на носках, на пятках
3. Ходьба на наружных краях стоп
4. Ходьба на внутренних краях стоп.
5. Ходьба с поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь.
6. Ходьба с поворотом стоп и приподниманием на носки.
7. Ходьба на носках в полуприседе.
8. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.
9. Ходьба скользящими шагами со сгибанием пальцев.
10. Ходьба с приведением переднего отдела стопы.
11. Ходьба с приведением переднего отдела стопы, поднимаясь на носки на каждом шагу.

**Комплекс № 2 Комплекс общеразвивающих упражнений.**



1. И.п. - основная стойка. Ходьба с высоким подниманием коленей (рис.1).
2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки опущены. Круговые движения головой вправо — влево. Дыхание произвольное (рис.2).

3. И. п. — ноги вместе, руки согнуты в локтях. Поднимая руки вверх, отставляя ногу на носок, поднять голову и прогнуться — вдох, сгибая руки, вернуться в исходное положение — выдох (рис.3).

4. И. п. — сидя на стуле, откинувшись на спинку, энергично втянуть живот, затем расслабить его. Дыхание произвольное (рис.4).

5. И. п. — поставить одну ногу впереди другой на расстоянии большого шага и согнуть ее в колене, руки поднять вверх. Несколько наклоняя туловище, и одновременно опуская руки вперед, отвести их назад — выдох, выпрямляя туловище, поднять руки вверх — вдох (рис.5).

6. И. п. — лежа на полу, руки в стороны. Быстро поднять ноги вертикально вверх, а затем, разводя ноги врозь, медленно опускать их в стороны, касаясь пола. Дыхание произвольное (рис.6).

7. И. п. — лежа на полу, руки под головой. Вдохнуть и поднять ноги до прямого угла, не отрывая таза от пола. Затем, медленно опуская ноги, делать ими кругообразные движения в тазобедренных суставах внутрь или наружу — выдох (рис.7).

8. И. п. — сидя на полу. Наклонить туловище вперед, руками стараясь обхватить ступни. Дыхание произвольное (рис.8).

9. И. п. — лежа на спине. На живот положить легкую игрушку. При вдохе приподнимать игрушку, при выдохе опускать. Статическое диафрагмальное дыхание (рис.9).

10. И. п. — стоя на коленях. Поднять правую руку и левую ногу до горизонтального уровня. То же другой рукой и ногой (рис.10).

11. И. п. — стоя на коленях. Садиться без помощи рук вправо и влево (рис.11).

12. И. п. — лежа на животе. Приподнять голову и туловище с опорой на вытянутые руки (рис.12).

13. И. п. — лежа на спине. На грудь и живот положить легкие игрушки. При вдохе синхронно приподнимать игрушки, при выдохе — опускать. Статическое дыхательное упражнение (рис.13).

14. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Правая рука вытянута вверх, левая опущена вниз. Производить рывки руками назад, попеременно меняя положение рук (рис.14).

15. И. п. — стоя боком к гимнастической стенке, держась за перекладину на уровне груди, производить махи ногами вперед и назад. Затем повернуться лицом к гимнастической стенке и, держась за перекладину на уровне груди, производить поочередно махи ногами в стороны (рис.15).

16. И. п. — стоя, ноги шире плеч, руки свободно опущены. Наклоняя туловище влево, скользить левой рукой по ноге вниз, а правой — по туловищу вверх — выдох, вернуться в исходное положение — вдох. Повторить то же в другую сторону (рис.16).

17. И. п. — стоя. Одна рука впереди, другая сзади. Маховым движением книзу сменить положение рук с пружинящими приседаниями в момент, когда руки находятся в вертикальном положении. Дыхание равномерное (рис.17).

18. И. п. — ноги на ширине ступни. Медленный вдох и выдох поочередно правой и левой половиной носа. Рот должен быть плотно закрыт. При выполнении упражнения одну половину носа надо прижать пальцем (рис.18).

19. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны с доставанием рукой противоположной ноги (рис.19).

20. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения туловищем (рис.20).

21. И. п. — стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыгать на носках, делая по два прыжка на каждой ноге. Дыхание равномерное. Начать с 10—12 прыжков в медленном темпе, с каждым днем увеличивая количество прыжков и учащая темп упражнения (рис.21).

### Мониторинговая карта

Мониторинг – это система мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности учащихся, дающая возможность отследить динамику роста и падения результатов, выявить причины и скорректировать работу так, чтобы каждый ребенок был успешен.

При помощи мониторинга можно добиться не только повышения эффективности работы самого учителя, но и своевременно выявить потенциал обучаемого. Реализация в единой общности всех компонентов мониторинга обучения (системы прогнозирования и проектирования) обеспечивает оптимальную организацию объектов педагогического процесса, делает его результативным, конкретизированным, адресным. Таким образом, процесс обучения становится осмысленным и целенаправленным. В результате чего он выступает как двусторонняя связь в системе «учитель-ученик».

Для повышения эффективности процесса обучения используются информационно-коммуникационные технологии, тесты, проводится мониторинг физической подготовленности по предмету в сентябре и мае. Использование все время одних и тех же тестов дает возможность сравнивать их динамику в течение всего обучения и в дальнейшей жизни. Этим можно повысить мотивацию детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Организование внутри школы диагностики физического состояния каждого школьника – позволяет дифференцированно подходить к организации учебного процесса. Причем при выполнении двигательных действий можно видоизменять упражнения в зависимости от индивидуальной подготовленности, особенностей развития, склонностей к тому или иному виду деятельности.

Мониторинг включает в себя ежегодные данные обследования и оценивания результатов детей на контрольных занятиях по трем составляющим содержания физического воспитания – теоретической, физической и технической подготовке. Уровень знаний (теоретическая подготовка) определяется на основе опроса по разработанным для каждой теме вопросам в конце каждого структурного элемента учебного процесса (четверть, год). Уровень физической подготовленности оценивается по пяти тестам, два раза в год (сентябрь, апрель):

- тест на быстроту и ловкость – челночный бег 4 x 9 м.;
- тест на выносливость – 6-минутный бег;
- тест на гибкость – прогиб;
- тест на скоростно-силовую готовность – прыжок в длину с места;
- тест на силу – подтягивание.

Уровень технической подготовленности оценивается по мере усвоения тех или иных способов двигательной деятельности. Уровень интереса школьников к физической культуре вообще и учебному предмету в частности оценивается с помощью анкетирования в конце каждого учебного года.

Результаты обследования и оценивания фиксируются в протоколах, журналах, таблицах. На основе полученных данных составляется сравнительный анализ, который позволяет выявить успехи, трудности и наметить пути их устранения.