**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Артинский лицей»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена Педагогическим советом МАОУ «Артинский лицей»  Протокол №1 от 30.08. 2021 года | Утверждена  директором МАОУ «Артинский лицей»  Протокол от 31.08. 2021 года № 78-од |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

«Основы физической подготовки»

(возраст 8-10 лет)

Направленность: спортивно-оздоровительная

Уровень: ознакомительный

Срок освоения: 1 год (68 часов)

Бородулина Варвара Сергеевна,

учитель физической культуры

п. Арти

**Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «Основы физической подготовки» составлена в соответствии со спортивно-оздоровительным направлением, ориентирована на формирование целостного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Рассчитана на 68 часов, 2 часа в неделю. Срок освоения программы:1 год (первый год обучения).

Рабочая программа по дополнительному образованию для обучающихся 8-10 лет разработана в соответствии с:

* Примерная программа, доктора педагогических учащихся 2-4 классов» В.И. Лях, 2007г. Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и ориентирована на реализацию его целевых установок и основополагающих требований.

**Актуальность**

Актуальность программы заключена во всё возрастающей роли физической культуры как средства воспитания в юных спортсменах гармонично развитой личности. Воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование коммуникативных качеств, нравственности.

Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Программа дополнительного образования составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно - правовой базой, с учетом санитарно-эпидемиологических требований и норм, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

**Цели и задачи**

**Цель программы -**  гармоническое физическое развитие ребенка через приобщение к физическим упражнениям и упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития. Программа предполагает использование физических упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

**Задачи:**

- формирование устойчивого интереса к физической подготовке, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

- обогащение двигательного опыта школьников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов;

- содействие развитию двигательных способностей;

- воспитание положительных морально-волевых качеств;

- формирование привычек здорового образа жизни.

Программа дополнительного образования «Основы физической подготовки» предназначена для обучающихся 2 – 4 классов (8 –10 лет) классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 68 часов: 2 часа в неделю в течение учебного года.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**Формы организации и режим занятий**

**Секция** – форма объединения детей для занятия физической культурой и спортом.

**Отличительные признаки:**

* принадлежность содержания деятельности к определенному виду спорта;
* ориентированность на умения и достижение уровня мастерства в овладении определенным видом спорта;

**Принципы организации работы секции:**

* всесторонности
* сознательности и активности
* постепенности
* повторяемости
* наглядности
* индивидуализации

**Занятия в секциях должны носить регулярный характер.** Тренировочные занятия включают в себя следующие методы обучения спортивной технике:

* словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий противника и т. д.)
* наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем и т. д.)
* методы практических упражнений включают в себя две группы:

1) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);

2) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

**Форма выражения итога, результата** – демонстрационно-исполнительское выражение практических результатов и достижений детей (конкурсы, соревнования, состязания)

**Ожидаемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:**

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Оздоровительные результаты программы «Основы физической подготовки»:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Предметные результаты**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**В ходе реализация программы общей физической подготовки «Основы физической подготовки» обучающиеся должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- правила соревнований изученных видов спорта.

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также

сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- проводить соревнования на школьном уровне;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**В ходе реализации программы обучающиеся смогут получить знания:**

- правила безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой;

- названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований;

- жесты судей;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;

- демонстрировать жесты судей;

**Учебно-тематический план**

***Содержание занятий (68 часов)***

**Содержание программы:**

**Теория: 6 часов**

Правила по Технике безопасности на занятиях. Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека. Личная гигиена. Требование к одежде для занятий.

**Практика: 62 часа**

**Общая физическая подготовка:** (ОРУ), специально-беговые упражнения, специально-прыжковые упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину, высоту с места и разбега. Броски набивного мяча, метание мяча, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, в равновесии.

**Специальная физическая подготовка:** развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

**Техническая и тактическая подготовка по лыжным гонкам:** способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

**Техническая и тактическая подготовка по баскетболу:** передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, сочетание приемов, действий в защите и нападении.

**Техническая и тактическая подготовка по волейболу:** передвижения, передачи, подачи.

**Участие в соревнованиях и мероприятиях - по мере проведения (участие в школьных и районных соревнованиях).**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Планируемая дата проведения | Фактическая дата проведения | Тема внеурочного занятия | Формы аттестации /контроля |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре – 6 часов.** | | | | |
| 1-2 |  |  | Как вести себя на занятиях. Техника безопасности. |  |
| 3-4 |  |  | Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека. |
| 5-6 |  |  | Личная гигиена. Требование к одежде для занятий. |
| **Раздел 2**. **Физическое совершенствование -62часа** | | | | |
| 7-8 |  |  | **Легкая атлетика.** Техника безопасности на открытых площадках. Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Игра «Шишки, желуди, орехи» | **Познавательные**  Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией  **Регулятивные**  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Личностные**  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 9-10 |  |  | Бег на результат 30м-учет. Развитие скоростных способностей. Игра «Третий лишний» |
| 11-12 |  |  | Метание мяча на дальность и на точность. Игра «Точный расчет» |
| 13-14 |  |  | Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание на точность. Национальные игры с прыжками. |
| 15-16 |  |  | Старт с различных положений. Бег с ускорением до 30 метров. |
| 17-18 |  |  | **Подвижные игры с элементами спортигр.** Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Охотники и утки». |
| 19-20 |  |  | Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу» |
| 21-22 |  |  | Обучение броску мяча в кольцо в движениях.  Игра «Салки на одной ноге». |
| 23-24 |  |  | **Гимнастика.** Правила поведения в гимнастическом зале. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, на коленках. |
| 25-26 |  |  | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. |
| 27-28 |  |  | Лазанье по канату в три приема. Висы на гимнастической стенке Игра «Что изменилось?» |
| 29-30 |  |  | Акробатические соединения из 3-х элементов. Подвижные игры. |
| 31-32 |  |  | Обучение двум кувыркам слитно. Подвижная игра «салки на одной ноге». |
| 33-34 |  |  | Преодоление гимнастической полосы препятствий в спортивном зале. Круговая тренировка. |
| 35-36 |  |  | **Лыжная подготовка**. Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы. |
| 37-38 |  |  | Передвижение скользящим шагом без палок. Национальные игры на лыжах. |
| 39-40 |  |  | Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. |
| 41-42 |  |  | Безопасное падение на лыжах Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка». |
| 43-44 |  |  | Передвижение на лыжах до2 км. Подвижная игра «Снежные снайперы». Преодоление уклонов и бугров. |
| 45-46 |  |  | Спуски со склонов подвижная игра «Кто дальше». |
| 47-48 |  |  | **Подвижные игры с элементами спортигр.** Техника безопасности во время занятий играми. Передача и ловля мяча от груди на месте, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. |
| 49-50 |  |  | Ловля мяча на месте в паре. Сюжетные игры «Играй-играй мяч не теряй». |
| 51-52 |  |  | Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» |
| 53-54 |  |  | Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу». |
| 55-56 |  |  | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись». |
| 57-58 |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей». |
| 59-60 |  |  | Футбол. Удары по неподвижному мячу. Действия игроков на площадке. |
| 61-62 |  |  | Удары по мячу внутренней стороной стопы в парах. Правила игры. |
| 63-64 |  |  | Учебная игра. Удары по воротам. Разметка площадки. |
| 65-66 |  |  | **Легкая атлетика**. Бег 1500 метров без учета времени. Национальные подвижные игры. |
| 67-68 |  |  | Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Метко в цель». |

**Формы аттестации и оценочные материалы**

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, наблюдения, сдачи нормативов.

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, наблюдение, сдача нормативов.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в ноябре – декабре. Один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

**Оценочные материалы**

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам.

Контрольные занятия включают в себя:

- задания на проверку усвоения выученного материала, нормативы физической подготовленности и нормативы технической и тактической подготовленности;

- товарищеские встречи и соревнования по спортивным играм.

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

При определении уровня освоения обучающимися программы используется 10-ти балльная система оценки освоения программы:

- минимальный уровень – 1 балл,

- средний уровень – от 2 до 5 баллов,

- максимальный уровень – от 6 до 10 баллов.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

1. **Учебные пособия*:***

* изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы) плакаты, презентации: «Мое тело», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
* измерительные приборы: весы, секундомер.

1. **Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.
2. **Спортивный инвентарь:**

* Баскетбольная площадка, щит, кольцо, баскетбольные мячи, волейбольная площадка, сетка волейбольная, волейбольные мячи.
* Гимнастические коврики, гимнастические маты.
* Легкоатлетический инвентарь (эстафетные палочки, мячи для метания, сантиметр для прыжка).

**Паспорт программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Образовательная организация** | МАОУ «Артинский лицей» |
| **2.** | **Полное название программы** | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» |
| **3.** | **Направленность программы** | Спортивно-оздоровительная |
| **4.** | **Сведения о разработчике** |  |
| 4.1 | ФИО, должность | Бородулина Варвара Сергеевна, учитель физкультуры. |
| **5.** | **Сведения о программе** |  |
| 5.1 | Срок реализация | 1 год |
| 5.2 | Возраст обучающихся | 8-10 лет |
| 5.3 | Характеристика программы:  -тип программы  -вид программы  -принцип проектирования программы  -форма организации содержания и учебного процесса | Дополнительная  Общеобразовательная  Общеразвивающая  Всем составом |
| 5.4 | Цель программы | Создание условий для воспитания всесторонне развитой личности ребёнка, социально-адаптированной к современным условиям. |
| 5.5 | Форма обучения | Очная |
| **6.** | **Формы и методы образовательной деятельности** | Беседы, тренировки по разделам программы, соревнования, самостоятельная работа: подготовка инвентаря, для тренировочного процесса и соревнований, выполнение домашних индивидуальных занятий, практические занятия, организация исследовательской работы в рамках НПК лицея, контроль усвоения программы проводится по двум направлениям: теоретическому и практическому. По теории – зачет, по практической части – выполнение нормативов, тестов, участие в соревнованиях. |
| **7.** | **Формы мониторинга результативности** | Практическая работа, сдача нормативов, участие в соревновании. |
| **8.** | **Результативность реализации программы** | Участие детей во всех запланированных мероприятиях. |
| **9.** | **Дата утверждения и последней корректировки программы** | 31.08.2021 |

**Библиографический список**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение - 2006г.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. « Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА - 2006г.
3. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.; Просвещение - 2007г.
4. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: Просвещение - 2005 г.
5. Под ред. В.И. Ляха Г. А., Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11 классы. Волгоград - 2010г.
6. Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы. – М.: Школьная пресса - 2006г.

7. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола: Учебное пособие. - М..'Физкультура и спорт, 1996.-175с.

8. Бымова Л.В., Короткой И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры -М.: Физкультура и спорт, 1982. -224с.

9. Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский. Волейбол в школе; Просвет; 1989-127с.

10. Учебник Спортивные и подвижные игры. ФИС, 1989. -339с.

11.Правдин В.А. и др. Спортивные игры – игра для всех - Москва: Физкультура и спорт, 1966г

12.Скопинцев А.Г. Народные спортивные игры // Знание. –1990. – № 6.

13.Спортивные игры. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер – Москва: Физкультура и спорт, 1972г

14.Спортивные игры. Учебник для студентов №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева - Москва: Просвещение, 1988г

15.Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.

16.Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Спортивные игры - Москва: Физкультура и спорт, 1983г

17.Бейлин В.Р., Ярмолюк В.А. Перекаты и кувырки // Физическая культура в школе. – 2000. – № 2

**Интернет-ресурсы**

1. http://[www.mst.mosreg.ru](http://www.mst.mosreg.ru)/ -Министерство физической культуры, спорта и работы с молодежью Московской области.

2.http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации.

3. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России.

4. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет.

5. http://www.iaaf.org/ - Международная ассоциация легкоатлетических федераций.

6. http://www.rusathletics.com/ - Всероссийская федерация легкой атлетики.