

Управление образования администрации Кольчугинского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большевистская основная школа»

«Утверждено»
Педагогическим советом
МБОУ «Большевистская основная школа»
От 31 августа 2021 г.
Протокол № 3
Директор школы Зинина О.Н.

**Образовательная программа дополнительного образования
«ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»**

Направление: спортивно-оздоровительное.

Возраст детей: 7- 10 лет

Срок реализации: 1 год.

п. Большевик.

Пояснительная записка

В современных условиях роста преступность, алкоголизма, наркомании, вырастает озабоченность за будущее поколение нашей страны. Это усугубляется большими школьными нагрузками, малоподвижным образом жизни, отсутствием культуры свободного времени и заполнением этого вакуума у молодежи полезной для здоровья деятельностью. Именно поэтому данная образовательная программа может стать необходимым средством организации детей, кроме этого занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся **с целью укрепления здоровья и формирования физкультурных способностей и потребностей, необходимых человеку.**

Реализация поставленной цели достигается при решении следующих задач:

- повышение уровня общей подготовленности детей;
- повышение устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов среды посредством укрепления физической формы учащихся;
- развитие волевых и нравственных качеств;
- пропаганда здорового образа жизни.

Заниматься в кружке может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа кружка разработана на учащихся 7-10 лет смешанной группы (мальчики и девочки), рассчитана на 1 год- 34 часа: 1 часу в неделю.

Ожидаемые результаты:

- спортивное совершенствование;
- выполнение спортивных нормативов;
- успешное выступление на соревнованиях;
- снижение роста заболеваемости учащихся кружка.

Программа составлена на основе программы кружка «Общей физической подготовки» опубликованной в сборнике: Программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции».- Москва: Просвещение, 1986г.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-
4	Гимнастика.	5	-	5
5	Легкая атлетика.	5	-	5
6	Подвижные игры.	8	-	8
7	Лыжи.	5	-	5
8	Коньки.	5	-	5
9	Контрольные испытания, соревнования.	3	-	3
	Итого:	34		

Содержание программы.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорта в России. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим школьника.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Правила поведения на стадионе, катке, в спортивном зале.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в кружке физической подготовки.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками) на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Прыжок через козла.

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост».

Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика.

Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30 метров и в медленном темпе до 500 метров.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок способом «согнув ноги» и способом «перешагивание».

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Подвижные игры.

«У ребят порядок строгий», «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч- среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал-беги», «Линейная эстафета», «Караси и щуки», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяч водящему», «День, ночь», «Пионербол», «Попади в мяч». «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «перестрелка»

Лыжи.

Строевые упражнения с лыжами. Построение, рапорт, основные программы. Переноска лыж.

Передвижение на лыжах. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Подъем на лыжах ступающим шагом, «лесенкой», елочкой. Прямой спуск. Торможение «плугом». Поворот переступанием. Ходьба на лыжах 2 км. Лыжные гонки на 1 км.

Коньки.

Подготовительные упражнения в помещении: переступание с ноги на ногу, ходьба с различным положением рук, приседание, равновесие на одном коньке. Поза конькобежца. Отталкивание и скольжение при движении по прямой. Повороты приставными шагами «дугой». Торможения «плугом», «полуплугом». Движение задним ходом «змейкой», объезд препятствий. Повороты не отрывая коньков ото льда. Падения. Игры на коньках: «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Туннель», «Паровоз».

Контрольные испытания, соревнования.

Выполнение упражнений и сдача нормативов, соревнования между членами кружка.

Методическое обеспечение.

Программа предусматривает теоретические и практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий- дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований. Об инвентаре и о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель кружка должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры, и т.д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятий.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей: подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения; основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики,

лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры; заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятий и объявляются домашние задания. Учебно- тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Спортивные соревнования в кружке с выходом на школьные и районные соревнования повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически, можно с приглашением родителей.

Для работы данного кружка необходимо оборудование, которым укомплектована каждая общеобразовательная школа (мячи, скакалки, гимнастические снаряды и т.п.), кроме этого индивидуально у каждого ребенка должно быть: спортивная форма, спортивная обувь, лыжный комплект (лыжи, ботинки, лыжные палки), коньки.

Литература

1. «Маршрутами творчества». Образовательные программы физкультурно- спортивной и спортивно-технической направленности. Владимир 2009г.
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции.- Москва: Просвещение, 1986.