

Управление образования администрации города Владимира
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение г. Владимира
«Средняя общеобразовательная школа №49 им. М.М. Сперанского»

Рассмотрено
на педагогическом совете и
рекомендовано к утверждению
Протокол № 7 от 24.05 2023

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
Толпыго Н.Г.
«24» 05 2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общая физическая подготовка в летнем школьном лагере»**

направленность «Физкультурно-оздоровительная»

Уровень сложности – ознакомительный

Возраст обучающихся 7-12 лет

Срок реализации программы – 3 недели

Автор - составитель:
Тевосян Берик Андраникович
педагог дополнительного
образования

г. Владимир, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура».

Программа секции общей физической подготовки общеобразовательных школ рассчитана на детей в возрасте от 5 до 18 лет, взрослых в летний период. 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).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей детей.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: 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.

Педагогическая цель и задачи

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, укрепление физического и духовно-нравственного здоровья.

Задачи:

- способствовать организации досуга учащихся;
- обеспечивать безопасность детей во время занятий в секции ОФП;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- укреплять семейные отношения;
- способствовать укреплению здоровья учащихся, улучшению осанки, формированию знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитию двигательных способностей;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- обеспечивать спортивным инвентарём детей для игр по их выбору;

- обучать простейшим способам контроля физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности, способствовать освоению основных двигательных умений и навыков;
- пополнять знания об основных видах спорта, знакомить с подвижными играми народов Хакасии;

- способствовать воспитанию дисциплинированности, доброжелательного отношения к окружающим, умению взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий;
- способствовать воспитанию культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию морально-волевых качеств;
- способствовать развитию сообразительности, речи, воображения, коммуникативных умений, вниманию, ловкости, инициативы, быстроты реакции, и так же эмоционально-чувственной сферы;
- способствовать повышению физической и умственной работоспособности, сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- создавать предпосылки, необходимые для будущей трудовой деятельности учащихся.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

По плану проводятся итоговые соревнования на первенство.

Используется наглядность, ИТ, приёмы гуманной педагогики Ш.А. Амонашвили; индивидуальная, дифференцированная, игровая, проблемно – поисковая технологии.

Средствами физкультуры воспитываются смелость, настойчивость, дисциплинированность, навыки культурного поведения, чувство дружбы и товарищества.

Подвижные игры – хорошее средство эмоционального и физиологического воздействия на школьников, средство формирования у младших школьников ценностных, этических, культурных норм поведения, стимулирования социальной и познавательной активности.

Образовательный процесс секции рассчитан на летний период. В группе занимаются мальчики и девочки. Количественный состав 14 - 35 человек (в зависимости от времени года). Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группе собираются дети разного уровня развития, возраста, места жительства. Занятия проходят три раза в неделю по 75 минут.

Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

В процессе ОФП совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, пионербола, волейбола, футбола, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Особенности и проблемы, существующие в организации работы:

Дети конфликтны, драчливы, не умеют слушать собеседника, участвовать в играх, беседе, высказывать собственное мнение и позиции, задавать вопросы, поддерживать, сопереживать. Подвижных игр знают мало, игры ориентированы на жестокость, «вампиризм», сидячий образ жизни. Компьютер, виртуальный мир заменил детям подвижные игры. Необходимо и достаточно (3 раза в неделю) для таких детей посещение секции ОФП.

Ценностные ориентиры содержания курса

Содержание секции ОФП направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Планируемые результаты программа внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления

<p>Личностные результаты: договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения; формирование представлений об этических идеалах и ценностях; отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами. определять уровень развития физических качеств; проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр. проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях; взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий подвижными играми; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; готовность к преодолению трудностей.</p>	<p>Метапредметные результаты: соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня; понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения демонстрировать уровень физической подготовленности управлять своими эмоциями; взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других; раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие; управлять своими эмоциями; активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	<p>Предметные результаты: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; знать различные виды игр; выполнять правила игры; выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки; соблюдать режим дня и правила личной гигиены. знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; знать и использовать комплексы ритмической гимнастики; владеть различными формами игровой деятельности. выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; играть по упрощенным правилам спортивные игры; самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования.</p>
--	--	---

Общая характеристика Характеристика специфики содержательных линий

Описание ведущих подходов и принципов к организации образовательного процесса

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- реализацию принципа учета индивидуальных возможностей и способностей каждого ребенка (обучения ребенка в зоне ближайшего развития);

реализацию принципа принцип прочности;
реализацию принципа охраны и укрепления психического и физического здоровья ребенка;
соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Формы контроля учащихся:

- текущий;
- зачёт;
- тренировочные упражнения;
- тестирование;
- оценка техники выполнения,
- спортивные соревнования

Формы организации учебного процесса:

физкультурно-оздоровительные мероприятия (Учебная игра, Весёлые старты, Зов джунглей, КВН, Поле чудес, составление проекта, конкурс рисунков, плакатов, показ сказки)
самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Результатом образовательного процесса обучения является:

- желание заниматься тем или иным видом спорта.
- стремление овладеть основами техники одним из видов спорта.
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в секции,
- укрепление семейных отношений.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения ОФП ученик должен

знать/понимать: роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

уметь: передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости); осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
для выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий; соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

Тематическое планирование по ОФП

№ занятия	Тема занятий
1	Техника безопасности во время занятий ОФП. Здравствуй, лето! Спортивные игры. Игры народов мира. Русская лапта. Игры по выбору детей.
2	Сказка «Репка» Игры по выбору детей.
3	Спортивные игры. Игры народов мира. Русская лапта. Игры по выбору детей. Весёлые старты. Литературный турнир.
4	Спортивные игры. Игры народов мира. Русская лапта. Игры по выбору детей. Зов джунглей.
5	Спортивные игры. Волейбол. Тренировочная игра. Игры по выбору детей. ПДД знать каждому положено.
6	Спортивные игры. Волейбол. Тренировочная игра. Игры по выбору детей. Рисунок «Наша Россия».
7	Спортивные игры. Волейбол. Тренировочная игра. Игры по выбору детей. Ребусы.
8	Спортивные игры. Волейбол. Тренировочная игра Игры по выбору детей. Плакат.
9	Игры с элементами ритмической гимнастики. Мой любимый обруч. Игры по выбору детей. Кроссворд.
10	Игры с элементами ритмической гимнастики. Мой весёлый звонкий мяч. Игры по выбору детей.
11	Спортивные игры. Мини – футбол. Ведение и обводка. Отбор мяча. Игры по выбору детей. Шуточная эстафета.
12	Спортивные игры. Мини – футбол. Игры по выбору детей. На природу – за здоровьем!
13	Спортивные игры. Футбол. Игры по выбору детей. Малые и большие экологические раны.
14	Спортивные игры. Футбол. Игры по выбору детей. В Царстве Гигиены.
15	Игры по выбору детей. Мы весёлые ребята.
16	Игры по выбору детей. Спортивные игры. Баскетбол. Учебная игра. В гостях у Айболита.
17	Игры по выбору детей. Спортивные игры. Баскетбол. Учебная игра. Сказка «Мойдодыр»
18	Игры по выбору детей. Спортивные игры. Баскетбол. Учебная игра. Поле чудес.
19	Игры по выбору детей. Спортивные игры. Баскетбол. Учебная игра. Пословицы и поговорки.

20	Игры по выбору детей. Спортивные игры. Баскетбол. Учебная игра. Велосипед – шоу.
21	Игры по выбору детей. КВН.

Материально – техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
4. А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2004
6. Л. А. Обухова, Лемяскина Н. А. Школа докторов Природы, или 135 уроков здоровья. Изд.2 – е, испр. И доп.- М.: ВАКО, 2005, 208 с. - (Мастерская учителя).

Учебно – практическое оборудование: перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жёсткая комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи: мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, коврики: гимнастические, кегли, обруч пластиковый детский, сетка волейбольная, скейтборд.

