

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 7 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА СЕРГЕЯ НИКОЛАЕВИЧА СУДЕЙСКОГО»**

«Утверждаю»
Директор МБОУ ЦО № 7

/И.В.Симонова/
приказ № 292 -а
от 30.08.2023г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа кружка
«Общая физическая подготовка»**

Рекомендована для возраста: 2-4 классы

Срок реализации: 1 год

Уровень реализации: начального общего образования

Направленность: спортивно-оздоровительная

Составитель программы:
руководитель кружка
Баканова Елена Викторовна

Тула
2023 год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии со спортивно-оздоровительным направлением, ориентированная на формирование целостного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Рассчитана на 68 часа, 2 час в неделю.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности обучающихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Всё это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Цель воспитательной работы нашей школы - создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных, качеств обучающихся, их социализация и адаптация в обществе на основе здоровьесберегающего подхода во внеурочной деятельности.

Цель внеурочной формы занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить учащихся к регулярным тренировкам.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

Цель программы секции «Общая физическая подготовка» направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся начальных классов по средствам повышения их двигательной активности.

Задачи:

- формировать у обучающихся ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- совершенствовать физические качества, формировать двигательные умения и навыки обучающихся;
- развивать моральные и волевые качества;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;

- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости

Планируемый результат освоения программы

Ожидаемые результаты освоения программы:

1. Повышение мотивации учащихся к занятиям физкультурой и спортом.
2. Формирование у младших школьников основ здорового образа жизни.
3. Развитие физических качеств.
4. Формирование представлений о разнообразных формах проведения досуга.

В результате прохождения программного материала к концу 1 класса обучающиеся должны **знать о**

1. подвижных играх;
2. разнообразных формах досуга;
3. здоровом образе жизни;
4. правилах поведения при занятиях ОФП;

уметь

1. выполнять бег с прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движений;
2. прыгать на месте, с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком;
3. метать мяч в цель;
4. ловить, передавать и выполнять броски мяча двумя руками;
5. выполнять кувырок назад, вперед, перекаты;
6. выполнять упражнения на гибкость;
7. ступающие шаги на лыжах без палок, с палками выполнять передвижение на лыжах в стойке лыжника;
8. метать малый мяч на дальность, в цель;
9. выполнять технику «челночного» бега;

Выполнять технику низкого старта, высокого старта.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;

Содержание курса

Гимнастика.

Круговая тренировка на гимнастических снарядах. Висы, группировки, прыжки с поворотами на 90, 180, 360 градусов. Умение выполнять кувырок вперед, назад. Лазанье по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке, гимнастическому бревну. Упражнение на гибкость. Наскок и соскок с гимнастического козла. Подвижные игры.

Совершенствование и развитие физических качеств. Совершенствование навыка качественного выполнения заданий. Закрепление двигательных навыков и умений с мячом.

Лыжная подготовка.

Ступающий шаг с палками и без палок, поворот переступаемым вокруг пяток лыж. Скользящий шаг. Техника спуска в низкой стойке и подъем ступающим шагом. Стойка лыжника и передвижение в стойке лыжника. Прохождение дистанции 1000 м. Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Игры на свежем воздухе.

Совершенствование и развитие физических качеств. Совершенствование навыка качественного выполнения заданий. Закрепление двигательных навыков и умений на лыжах.

Легкая атлетика.

Техника высокого старта, низкого старта. Бег на выносливость. Прыжки в длину. Метания малого мяча на дальность и в цель. Прыжки в длину с разбега. Метание набивного мяча. Эстафетный бег. Спортивные и подвижные игры.

Совершенствование и развитие физических качеств. Совершенствование навыка качественного выполнения заданий. Закрепление двигательных навыков и умений.

Примерное распределение программного материала в часах

Разделы и темы	Количество часов
I. Способы физкультурной деятельности	В содержании соответствующих разделов программы
III. Физическое совершенствование:	28
1. Гимнастика с основами акробатики	
2. Легкая атлетика	19
3. Лыжные гонки	21
4. Подвижные игры	В содержании соответствующих разделов программы
5. Общеразвивающие упражнения	В содержании соответствующих разделов программы
Итого:	68

Литература

- 1 Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2011год.
- 2 Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/ авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011 год.
- 3 Внеурочная деятельность учителя. Гимнастика: пособие для учителей и методистов / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2014 год.
- 4 Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Методическое пособие – М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
- 5 Общеразвивающие упрощения для младших школьников. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003 год.
- 6 Подвижные игры: Учебное пособие для инструкторов физической культуры. – Издательство 5 – е, переработанное и дополненное. – М.: Физкультура и спорт, 1998 года.