**Образовательная программа дополнительного образования детей.**

**Общая физическая подготовка.**

Возраст детей:7-11 лет

Срок реализации:1 год

**1.Пояснительная записка.**

**Направленность программы:**

В группе секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

**Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

**Основные цели и задачи секции ОФП:**

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

Основные задачи:

1.образовательные

-обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

-формировать знания об основах физкультурной деятельности

2.развивающие

-развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

3.воспитательные

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни

-воспитание морально-этических и волевых качеств

**Отличительные особенности программы по общей физической подготовке:**

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена  с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

**Условия реализации.**

**Условия набора.**

 К занятиям в секции допускаются все учащиеся 1-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

**Срок освоения программы.**

 Программа предусматривает 1 год обучения. После прохождения цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

**Режим занятий.**

Время, отведенное на обучение, составляет 70 часов в год, 2 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся 2 раза в неделю по часу.

**Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

**Формы организации занятий.**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях,  теоретические занятия (в форме бесед, просмотра соревнований), культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

**Формы проведения занятий.**

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;

- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);

-будет укреплено здоровье

-будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

-будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

- будет расширен и развит двигательный опыт,

- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,

- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения

-будут совершенствоваться функциональные возможности организма,

-будет расширен двигательный опыт

-будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,

-будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

**Способы проверки результатов.**

1.усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)

2.устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)

3. достижения (контрольные испытания ,тесты, участие в соревнованиях)

4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование.

**Методы и приемы проведения занятий:**

Словесные (рассказ, объяснения, указания)

Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, кинокольцовок, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)

Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования)

**2. Содержание программы общей физической подготовки**

1. Основы знаний (теория)

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практические занятия.

4.Баскетбол.

Практика:

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Теория:

Правила игры.

Техника передвижения.

Техника владения мячом.

Техника защиты.

Тактика нападения.

5.Футбол.

Практика:

Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.

Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Теория:

Техника передвижения.

Виды обманных движений.

Правила игры.

6. Пионербол (подводящая игра к волейболу)

Стойка волейболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками в парах, тройках и через сетку.

Подача мяча через сетку одной рукой снизу.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Теория:

Правила игры.

**3.Учебно-методическое обеспечение программы.**

Структура типового занятия:

Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

Основная – основные упражнения каждого вида спорта, игры.

Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам.

1. Занятия по ознакомлению с группой

2. Занятия по изучению нового материала

3. Повторение и закрепление пройденного материала

4. Занятия смешанного характера

**4.Материально-техническое обеспечение программы.**

-спортинвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные), шведская стенка с перекладиной, гимнастические скамьи, кегли, скакалки,

-технические средства обучения (компьютор)

-физкультурный зал , спортивный стадион.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОФП (1-4 класс) Тематическое планирование** | | | | | | | |
| № | Тема занятия | Кол-во  часов | Дата | Оборудование | Планируемые результаты | | |
| Предметные | Метапредметные  УУД | Личностные  УУД |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | |
| 1 | Футбольные упражнения  Двухсторонняя игра «Футбол» | **20** |  | Футбольные мячи, фишки | Знать, какие варианты фут­больных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол» | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  *Познавательные;* выполнять фут­больные  упражнения, играть в спор­тивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд-  ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
|  | | | | | | | |
| 2 | Спортивная игра «Мини-баскетбол» | **30** |  | Баскетбольные мячи | Знать технику выполнения  приемов в баскетболе мяча в баскетболе, тактические действия игроков и  правила спортивной  игры «Мини-баскетбол» | *Коммуникативные:* эффективно  сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партнеров,  сохранять заданную цель.  *Познавательные:*, играть в спортивную игру «Мини- баскетбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно-  сти и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных  социальных ситуациях, умений не создавать кон-  фликты и находить выходы из спорных ситуаций |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Подвижная игра «Пионер­бол» | **20** |  | Волейбольные мячи | Знать технику выполнения бросков мяча через сетку, варианты ловли мяча, правила подвижной игры «Пионербол» | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации.  *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. *Познавательные:* бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |