

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Екатерининская основная общеобразовательная школа**

УТВЕРЖДЕНО

директор

_____ А.В. Калабина

Приказ № 87 от 30.08.2024г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Физическая подготовка»

Направление программы: физкультурно-спортивное
уровень программы: общая физическая подготовка: 7-14 лет
срок реализации: 1год

составитель:

педагог дополнительного образования
Фоменков Сергей Анатольевич

с. Екатериновка

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере образования и образовательной организации:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.; – Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ составитель: Аглиуллина р.ф., методист рмц дод Красноярского края Эксперты: Лащёва Т.А., руководитель МОЦ Таймырского Долгано-Ненецкого района Мاستихина Т.А., методист МОЦ г.
- Устав МКОУ Екатерининская ООШ
- Положение о дополнительном образовании МКОУ Екатерининской ООШ.

Направленность программы: физкультурно-спортивная направленность

Новизна. Данная программа адаптирована на возраст 7-14 лет, внесены теоретические занятия и блок «Гиревой спорт».

Актуальность программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности.

Отличительные особенности: дополнительная общеобразовательная программа «Физическая подготовка», разработана с учетом программы В.И. Лях, А.А. Зданевич общеобразовательных учреждений комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.

Адресат программы: Дополнительная общеобразовательная программа «Физическая подготовка»

разработана для детей в возрасте от 7 – 14 лет, наполняемость группы 8 -12 человек. Дети принимаются без ограничений по уровню знаний и здоровью.

Срок реализации программы и объем учебных часов:

1 год обучения, 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю, по 2 часа, продолжительность академического часа 45 минут, на основании постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Цель программы: укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности.

Задачи: - обучение двигательным навыкам

- изучение основ спортивных и подвижных игр

Содержание программы

Учебный план. На год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические сведения	2	2	-	опрос
2.	Легкая атлетика	24	6	18	соревнования
3.	Спортивные игры/гиревой спорт	35	10	25	практическая игра/соревнования
4.	Гимнастика	21	4	17	соревнования
5.	Лыжная подготовка	36	10	26	соревнования
6.	Легкая атлетика	26	6	20	практическая игра
7.	Итого	144	38	106	соревнования

Содержание учебного плана

Теоретические сведения-2ч

Инструктаж по т/б на занятиях в кружке, беседа о здоровом образе жизни и о вредных привычках

Легкая атлетика-24ч.

Теория.

Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе занятий).

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем (в процессе занятий)

Практика.

Бег по пересеченной местности от 1 до 3 км. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции на время. Эстафета 4x100. Бег — кросс по пересеченной местности 1,5 - 3 км. Ускорения. Эстафетный бег 4x100 на результат.

Гиревой спорт (С/игры)-35ч.

Теория.

История развития гиревого спорта.
Место и роль физической культуры в современном обществе.
Терминологии гиревого спорта.
Применение граничных поз на этапе первоначального обучения толчку гирь.

Практика.

Выполнение одиночных вращений дужки гири - от себя и на себя. Толчок двух гирь по длинному циклу: 1-(16кг+16кг) 5 подъемов; 2-(16+16)8 подъемов; 1-(16+16) 6 подъемов; 1-(8+8) 10 подъемов; Махи с гирями; Выпрыгивание с гирей между ног; Швунгование гирь с груди; Выжимание гирь; Приседание с гирями на плечевых суставах; Общая и специальная физическая подготовка. Групповая работа по станциям.

Гимнастика-21ч.

Теория.

- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях Гимнастикой.

Практика.

Тренировка по станциям: отжимание — подтягивание - прыжки через скакалку - отжим от брусьев- поднимание туловища. Наклон из положения стоя, подтягивание на перекладине. Эстафеты: бег- кувырок- бег — опорный прыжок через козла. Тренировка по станциям: Подъем туловища из положения лежа на спине. Отжимание, силовые упражнения с гантелями, «колесо». Уголок из виса-держаться 30 сек. ОРУ на гибкость. Силовые упражнения с гирями.

Лыжная подготовка-36ч.

Теория.

Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика.

Прохождение дистанции от 3 до 5 км в зависимости от возраста.
Прохождение дистанции от 3 до 5 км с использованием всех лыжных ходов.

Прохождение дистанции от 3 до 5 км с использованием всех лыжных ходов. Стойки лыжника на спусках, подъёмы ёлочкой, лесенкой. Эстафета 3х 2 км, подвижные эстафеты

Легкая атлетика-26ч.

Теория.

-Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.

-правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.

- названия разучиваемых легко атлетических упражнений.

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

- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега.

Практика.

Техника эстафетного бега. Совершенствование техники бега на различные дистанции. «Флажки», лапта, «вышибалы», «картошка».

Планируемые результаты

Образовательные:

- обучающиеся привлекутся к здоровому образу жизни и спорту;
- освоят спортивные термины: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, мышечная сила, основы техники.
- научатся бегу с ускорением, махи с гирями, подъему туловища из положения лежа на спине, стойки лыжника на спусках, подъёмы ёлочкой, лесенкой, техники эстафетного бега.

Личностные:

- разовьют выносливость, силу воли;
- улучшится физическое развитие в целом.

Метапредметные:

- освоят навыки самодисциплины;
- разовьют личностные и волевые качества.

Список литературы.

- Журналы «Физкультура в школе».
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.
- дополнительная общеобразовательная программа «Физическая подготовка», разработана с учетом программы В.И. Лях, А.А. Зданевич общеобразовательных учреждений комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Министерство образования и науки Российской Федерации 4-е издание Москва «Просвещение» 2007.