

Управление образования администрации Собинского района  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Собинского района  
**Центр дополнительного образования**

Рекомендовано  
Методическим советом  
от «06» декабря 2023 года  
Протокол № 3



Утверждаю  
Директор МБУ ДО ЦДО  
И.А. Михайлова  
Приказ № 207  
от «06» декабря 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Основы физической культуры 1»**

Направленность: физкультурно - спортивная  
Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации: 6 месяцев  
Уровень программы: ознакомительный

Разработчик:  
Суязов Алексей Игоревич,  
педагог дополнительного образования

г. Собинка, 2023

## Содержание программы

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цель и задачи программы	5 стр.
1.3. Содержание программы	6 стр.
1.4. Планируемые результаты	9 стр.

### **Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий**

2.1. Календарный учебный график	9 стр.
2.2. Условия реализации программы	9 стр.
2.3. Формы аттестации	9 стр.
2.4. Оценочные материалы	9 стр.
2.5. Методические материалы	10 стр.
2.6. Список использованной литературы	11 стр.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы физической культуры 1», далее программа, является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании физкультурно-спортивной направленности, имеющим конкретные образовательные цели, диагностируемые образовательные результаты.

Данная программа разработана на основе нормативных документов Министерства образования РФ, регламентирующих работу физкультурно-спортивных учреждений, на основе учебно-методической программы, составленной Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры, г. Москва, 1994г.

**Программа разработана с учетом требований следующих нормативно-правовых документов:**

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172).
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина РФ.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844.
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных программ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной

задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации, а также развитие и популяризация олимпийских видов спорта.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье обучающегося представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности ОО.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в ОО с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Воспитание устойчивого интереса учащихся к повышению двигательной активности с помощью разнообразия средств и методов спортивной и игровой подготовки.

### **Отличительные особенности программы.**

Программа дополнена, с учетом интересов детей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни - бокс. Занятия боксом, положительно влияют на физическое состояние человека. Поднятие настроения, повышение выносливости, гибкость, стойкость, координация движения, отличный иммунитет и здоровый дух, а также режим. Бокс – это вид спорта, сочетающий в себе, как всестороннюю физическую подготовку, так и владение необходимыми умениями и навыками

приемов самообороны. Формируется целый ряд положительных качеств и черт характера, необходимых будущему военнослужащему: самодисциплина, целеустремленность, уверенность и т.п.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что она способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

**Срок реализации:** 6 месяцев.

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Адресат:** программа предназначена для работы с детьми 7-10 лет.

**Объем и срок усвоения программы:** программа рассчитана на 6 месяцев, 96 часов.

**Формы обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса.**

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

Основной формой физического воспитания учащихся является учебно-тренировочное занятие.

Главные требования к занятию:

- обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учетом их физического развития, пола и двигательной подготовленности;
- достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности;
- формирование у учащихся навыков и умений самостоятельных занятий физической культурой.

Спортивные сооружения, используемые для занятий, могут быть следующие: стадион для занятий легкой атлетикой, спортивный зал.

Состав группы - только из мальчиков, только из девочек или смешанный с учётом возраста и двигательной активности обучающихся.

При составлении плана учебных занятий нужно учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся.

Продолжительность одного занятия в группе не должна превышать 2-х академических часов. Форма проведения занятий: групповая.

Состав группы постоянный, от 10 до 15 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, с декабря по май текущего учебного года.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- приобретение необходимых знаний в области гигиены, физической культуры и спорта;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом.

**1.3. Содержание программы**

**Учебный план.**

№ п\п	Разделы программы	Кол-во часов	Форма аттестации
1.	Теоретическая подготовка.	4	
2.	Общая физическая подготовка.	26	
3.	Лёгкая атлетика.	8	
4.	Специальная физическая подготовка.	24	
5.	Подвижные игры.	26	
6.	Контрольные нормативы.	4	Сдача нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>92</b>	

**Содержание учебного плана.**

**1.Теоретическая подготовка**

Основные задачи теоретической подготовки - дать необходимые знания, которые учащиеся смогут применять самостоятельно в жизни.

№ п\п	Содержание	Кол-во часов
1.	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Самоконтроль в процессе занятий	1
2.	История развития видов спорта. Правила игры, изучаемых видов спорта.	1
3.	Личная и общественная гигиена.	1
4.	Значение утренней гимнастики. Примерные комплексы. Осанка человека. Характеристика упражнений, направленных на профилактику	1

	нарушений осанки.	
	Итого:	4

## **2.Общая физическая подготовка.**

### **1.Строевые упражнения.**

Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги; в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

### **2.Гимнастические упражнения.**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуально и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, броски и ловля мячей; в парах держась за мяч-упражнение в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, скакалками. Упражнения у гимнастической стенки. Лазание по наклонной гимнастической скамейки в упоре присев, лежа на животе и подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке.

### **3.Упражнения для мышц туловища и шеи.**

Упражнение без предметов индивидуально и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево). Упражнения с н/мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног и прогибания, наклоны, упражнения в парах.

4.Упражнения для мышц ног и таза. Индивидуально и в парах (приседания, бег, подскоки, ходьба). Упражнения с н/мячами - приседания, выпады, прыжки, поскоки. Упражнения на снарядах (скамейка, гимнастическая стенка). Упражнения со скакалкой. Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствие без мостика и с мостиком. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом.

5.Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты (вперед, назад, в стороны). Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед, в сторону. Кувырок вперед при различных положений: стоя, ноги врозь, с шага. Кувырки вперед с различными окончаниями (на одну ногу, другая перед; в сед с прямыми ногами). Кувырок назад. Кувырок назад из различных исходных положений (из седа, из упора присев). Мост с помощью партнера и самостоятельно. Стойка на лопатках с согнутыми ногами, перекатом назад из упора присев. Стойка на лопатках из различных исходных положений (из седа с прямыми ногами, из седа ноги врозь). Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Эстафеты с элементами акробатики.

### **6.Спортивные игры:**

7. Бассейн. Занятия плаванием.

## **3. Легкая атлетика.**

Бег по прямой с различной скоростью. Высокий старт и выбегание с высокого старта. Бег на короткие дистанции 30 и 60 м. Бег в переменном темпе до 500 м. Медленный бег до 1500 м. Многоскоки: 8 прыжков с ноги на ногу.

Эстафеты на отрезках до 50 м.

Бег по прямой с различной скоростью. Высокий старт и выбегание с высокого старта. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции 30 и 60 м. Бег в переменном темпе до 500 м. Медленный бег до 1500 м.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки: 8 прыжков с ноги на ногу.

Эстафеты на отрезках до 50 м.

Техника передвижений. Техника владения мячом: перекаты мяча с ноги на ногу, перешагивание через мяч (катящийся). Ловля мяча: подъемом, голенью. Передачи мяча: передачи мяча различными сторонами стопы на месте и в движении, в одно касание и с остановкой мяча. Длинная передача.

Удары с места внешней частью стопы, в движении.

Техника защиты: выбивание мяча во время передвижения, перехват мяча с применением рывка, перехват мяча с выходом из-за спины соперника.

#### **4. Специальная физическая подготовка.**

1. Упражнения на развитие быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с мах. скоростью на отрезках 5-10, 16, 20, 25, 30 м с постоянным изменением длины отрезков и их различных исходных положений. Чередование гладкого бега с приставными шагами.

2. Бег с остановками и с резким изменением направлений. Челночный бег 5,9,10 м (с общим пробеганием 25-35 м). Челночный бег с различной техникой перемещения. То же с н/м.

3. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой на опоре высотой 50-60 см (то же с отягощением). Разнообразные прыжки со скакалкой. Упражнения с н/м: передачи, ходьба в полуприседе, прыжки в полуприседе.

4. Комбинированные упражнения. Эстафеты.

5. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

#### **5. Подвижные игры**

У ребят порядок строгий. Группа, смирно! Быстро по местам. Запрещенное движение. Вызов номеров. Что изменилось. Ловкие ребята. Салки. Через кочки и пенечки. Космонавты. Мяч-среднему. Невод. Третий лишний. Передал - садись. Линейная эстафета. Караси и щука. Охотники и утки. Удочка. Челнок. Пушкари. К своим флажкам. Бой петухов. Перебежка с выручкой. Прыжок за прыжком. Попади в мяч. Перестрелка. Пустое место. Кто дальше бросит метко в цель. У кого меньше мячей. Воробы и вороны.

Гонка мячей по кругу. Линейные эстафеты. Мяч водящему. Успей поймать. Кто лучший дриблер. Защита крепости. Перетягивание каната. Чет-нечет. Отбери мяч.

## **6. Контрольные нормативы**

Сдача контрольных нормативов. Игра. Соревнования внутри группы.

### **1.4. Планируемые результаты**

По окончании учебного года учащиеся должны знать:

- основные требования к занятиям,
- 3- 5 подвижных игр,
- гигиенические требования к занимающимся,
- влияние физических упражнений на возможности организма;

уметь:

- выполнять строевые упражнения,
- принимать участие в соревнованиях и подвижных играх,
- использовать знания, умения, навыки на практике.

## **Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	06.12.2023	31.05.2024	23	46	92	2 раза в неделю по 2 часа

### **2.2. Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо *материально-техническое* обеспечение программы: помещение с мягким покрытием, маты, скакалки - 12 шт., мячики – 12 шт., *Музыкальный центр. CD и флеш носители.*

### **2.3. Формы аттестации**

Сдача контрольных нормативов. Игра. Соревнование.

**Контроль:**

- вводный: сдача контрольных нормативов (декабрь).
- по итогам года: сдача контрольных нормативов, игра, соревнования (май).

### **2.4. Оценочные материалы.**

Способы проверки результатов.

1. Усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение)
2. Устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия)
3. Достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях)
4. Физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование)

## **2.5. Методическое обеспечение**

**Особенности организации** образовательного процесса – очно.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический.

**Формы организации образовательного процесса:**

групповая.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, рассказ, игра, соревнование.

**Педагогические технологии:** технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

При организации образовательного процесса используются следующие принципы:

1. *Общепедагогические принципы:* воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности и систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования.
2. *Спортивные:* направленности на спортивные достижения, единства всех сторон подготовки, постепенности повышения требований.

В работе применяются следующие методы обучения:

**Формы организации учебного занятия:** беседа, практическое занятие, соревнование, выступления.

**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).

**Алгоритм учебного занятия.**

I этап - организационный.

Организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

III этап — подготовительный (подготовка к восприятию нового материала).

Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей.

IV этап - основной.

1. Усвоение новых знаний и способов действий.
  2. Первичная проверка понимания. Пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.
  3. Закрепление знаний и способов действий. Тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.
  4. Обобщение и систематизация знаний. Беседа и практические задания.
- V этап: контрольный.  
Выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.
- VI этап: итоговый.  
Анализ и оценка успешности достижения цели. Перспектива последующей работы.
- VII этап: рефлексивный.  
Самооценка учащимися: работоспособности, психологического состояния, результативности работы, содержания и полезности учебной работы.
- VIII этап: информационный.  
Информация о домашнем задании (если необходимо).  
На занятиях используются дидактические материалы: скакалки, мячики.

## **2.6. Список использованной литературы**

*- Литературы для педагога.*

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.