


муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Станция туризма и экскурсий «Абрис»

Согласовано:
Методический совет
От « 13 » сентяб 2024г.
Протокол № 3

Утверждаю:
Директор МОУ ДО
Станции туризма «Абрис»

Костров А.А.
« 30 » сентяб 2024г.
Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 2
« 30 » сентяб 2024г.

Физкультурно – спортивная направленность

**Дополнительная общеразвивающая программа
«ОФП с элементами подвижных игр»**

Возраст учащихся: 7-9 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:
Павлов Павел Владимирович,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2024г.

Оглавление

1.	<i>Пояснительная записка</i>	3
2.	<i>Учебно-тематический план</i>	6
3.	<i>Содержание</i>	8
4.	<i>Обеспечение</i>	12
	<i>Список информационных источников</i>	13
	<i>Приложение</i>	14

1. Пояснительная записка

Программа «Общая физическая подготовка с элементами подвижных игр» является модифицированной.

Программа разработана с учётом:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года (№ 678-р от 31.03.2022);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 №28);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (№ 124-ФЗ от 24.07.98);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями 02.02.2021г. №38);
- Приказ Департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области» (в ред. приказа от 27.12.2019 № 47-нп);
- Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 08.11.2019 года № 1287;
- Устава МОУ ДО Станции туризма «Абрис».

Игра является эффективным средством формирования личности ребёнка, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. Играть для детей - это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей, совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Говоря о влиянии игры на умственное развитие, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Развивая привычку к волевому действию, игры создают почву для произвольного поведения, вне игровой деятельности приводя к развитию способности к элементарной самоорганизации, самоконтролю.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время. Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости. Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений. Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой. Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников. Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. В подвижных играх у детей развиваются и совершенствуются основные движения, формируются такие качества, как смелость, находчивость, настойчивость, организованность. Подвижные игры имеют большое значение в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры.

Цель: воспитывать у учащихся характер, волю, ловкость, быстроту, выносливость, посредством подвижных игр.

Задачи:

образовательные:

- формировать знания и представления о здоровом образе жизни;
- обучить правилам подвижных игр;

развивающие:

- развивать интерес к подвижным играм, включать их в познавательную деятельность;
- развивать активность, самостоятельность, ответственность;
- развивать статистическое и динамическое равновесие, развивать глазомер и чувство расстояния;

воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма;
- воспитывать бережное отношение к окружающей среде, к народным традициям.

Программа «Общая физическая подготовка с элементами подвижных игр» имеет физкультурно-спортивную направленность. Срок реализации программы - 2 года обучения. Программа ориентирована на детей 7-9 лет. Количество учащихся составляет не менее 10-15 человек.

Набор в объединение осуществляется по желанию учащихся на основе личного интереса. В объединении могут заниматься дети, получившие допуск врача.

Занятия осуществляются в очном формате. В случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительных общеразвивающих программ в очном формате, реализация дополнительной общеразвивающей программы может осуществляться с применением дистанционных образовательных технологий.

Воспитательный аспект.

Воспитательная работа в МОУ ДО Станции туризма и экскурсий «Абрис» проводится в соответствии с Календарем образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры на 2024–2025 учебный год, утверждаемым Министерством просвещения Российской Федерации. Воспитательный аспект данной программы опирается на программу воспитания, реализуемой МОУ ДО Станции туризма и экскурсий «Абрис». Мероприятия воспитательной направленности проводятся как на занятиях в рамках тем данной программы, так и в формате мероприятий вне образовательной деятельности.

Ожидаемые результаты:

учащиеся должны знать и иметь представление:

- о значении физических упражнений и игр на здоровье человека;
- разные виды подвижных игр (название игр, правила, организацию и проведение подвижных игр);
- технику безопасности;
- о правилах личной гигиены;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- оказывать доврачебную помощь.

Система оценки достижения результатов освоения

дополнительной общеобразовательной программы общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами подвижных игр»:

- тестирование физической подготовки;
- беседа, опрос;
- участие учащихся в соревнованиях.

Календарный учебный график:

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов	Место проведения	Режим занятий
сентябрь	май	36	144	МОУ СШ №67; МОУ СШ №69	2 раза в неделю по 2 часа

2. Учебно - тематический план

1-ый год обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм	1	1	-
2.	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой доврачебной помощи	2	1	1
3.	ОФП	35	1	34
4.	Игры малой подвижности	20	1	19
5.	Игры средней подвижности	30	1	29
6.	Игра большей подвижности	30	1	29
7.	Игры-эстафеты	18	1	17
8.	Воспитательные мероприятия	2	-	2
9.	Контрольные испытания, соревнования	6	-	6
	Итого:	144	7	137

2-ой год обучения

	Наименование темы	Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм	1	1	-
2.	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой доврачебной помощи	2	1	1
3.	ОФП	35	1	34
4.	Игры малой подвижности	20	1	19
5.	Игры средней подвижности	30	1	29
6.	Игра большей подвижности	30	1	29
7.	Игры-эстафеты	18	1	17
8.	Воспитательные мероприятия	2	-	2
9.	Контрольные испытания, соревнования	6	-	6
	Итого:	144	7	137

3. Содержание

1-ый год обучения

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой на организм человека. Распорядок дня и двигательный режим.

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм.

2. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой доврачебной помощи

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Техника безопасности. Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение». Оказание первой доврачебной помощи.

3. ОФП

Понятие ОФП. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Практические занятия

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах. Ходьба. Бег. Прыжки. Подтягивание.

4. Игры малой подвижности

Игры малой подвижности - это тренировка и развитие быстроты реакции, координации и произвольности движений; развитие воображения, фантазии, мелкой моторики, координационных способностей; тренировка мышц руки; развитие мимических движений и навыков невербального общения; развитие пантомимических движений, имитационных способностей, чувства юмора, выдержки.

Практические занятия

«Схвати», «Верёвочка», «Джанкен-пон» и др.

5. Игры средней подвижности

Игры средней подвижности направлены на воспитание и развитие внимания, культуры поведения, сообразительности, творческого воображения, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мячей; развитие быстроты двигательной реакции, внимания, координации и произвольности движения; развитие равновесия; формирование представлений о цвете, форме, размерах и других свойствах предметов

Практические занятия

«Не ошибись», «Запрещённый цвет», «Поймай мяч», «Канатоходец», «Не слышно за мячом», «Дотронься до...», «Сторож», «Красный свет – зелёный свет», «Аисты», Три стихии», «Река и ров», «Прогулка», «Мышеловка», «Второй лишний», «Золотое зёрнышко», «Три движения» и др.

6. Игры большей подвижности

Игры большей подвижности направлены на воспитание внимания, развитие быстроты и ловкости движений, подвижности, переключаемости, чувства товарищества; развитие

глазомера, меткости; развитие умения ориентироваться в пространстве, точности и быстроты движений; развитие координации коллективных действий; тренировка в запоминании последовательности движений; формирование имитационных способностей.

Практические занятия

«Вызов номера», «Жмурки», «Ноги от пола», «Снежные круги», «Западня», «Пятнышки мячом», «Круговая лапта», «Змейка», «Зеркало», «Лохматый пёс», «Нептун и рыбки», «Вороны и воробьи», «Двенадцать палочек», «Два мороза», «Услышать своё имя», «Палочка вырубалочка», «Птицы», «Охотники и утки», «Перемена мест», «Не урони палку», «Догони свою пару», «Стоп! (Мяч от стены)», «Два и три», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Горелки», «Найди себе пару» и др.

7. Игры-эстафеты

При организации игровых эстафет важно соблюдать следующие правила:

- количество игроков в командах должно быть равным;
- впереди в колоннах должны стоять дети меньшего роста, сзади - большего;
- забеги в командах выполняются строго по очереди, которую никто не пропускает;
- раньше времени выбегать за линию старта не разрешается;
- независимо от окончания игры одной командой она продолжается до тех пор, пока задание не выполнят все игроки команды;
- результат подводится по количеству заработанных очков;
- за каждую ошибку в ходе игры начисляется штрафное очко;
- побеждает команда, набравшая больше очков (не обязательно закончившая эстафету первой), но чаще всего побеждает ДРУЖБА.

Практические занятия

«Донеси листок бумаги», «Передай мяч», «Прыгунки», «Картошка в ложке», «Попади в корзину» и др.

8. Воспитательные мероприятия

Участие учащихся Станции в различных воспитательных мероприятиях.

9. Контрольные испытания, соревнования

Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.

2-ой год обучения

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой на организм человека. Распорядок дня и двигательный режим.

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм.

2. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой доврачебной помощи

Основные правила личной гигиены. Самоконтроль. Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале. Основные причины травматизма. Правила оказания первой помощи при травмах.

Практическое занятие

Оказание первой помощи при ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях. Обработка ран и наложение повязок.

3. ОФП

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах. Ходьба. Бег. Прыжки. Подтягивание.

4. Игры малой подвижности

Игры малой подвижности - это тренировка и развитие быстроты реакции, координации и произвольности движений; развитие воображения, фантазии, мелкой моторики, координационных способностей; тренировка мышц руки; развитие мимических движений и навыков невербального общения; развитие пантомимических движений, имитационных способностей, чувства юмора, выдержки.

Практические занятия

«Пять имён», «Камешки», «Конспираторы», «Нос – ухо – нос» и др.

5. Игры средней подвижности

Игры средней подвижности направлены на воспитание и развитие внимания, культуры поведения, сообразительности, творческого воображения, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мячей; развитие быстроты двигательной реакции, внимания, координации и произвольности движения; развитие равновесия; формирование представлений о цвете, форме, размерах и других свойствах предметов

Практические занятия

«Пройти бесшумно», «Стой спокойно», «Спящий пират», «Передай свёрточек», «Карлики-великаны», «Пустое место», «Кошки-мышки», «Путанка», «Тропинка» и др.

6. Игры большей подвижности

Игры большей подвижности направлены на воспитание внимания, развитие быстроты и ловкости движений, подвижности, переключаемости, чувства товарищества; развитие

глазомера, меткости; развитие умения ориентироваться в пространстве, точности и быстроты движений; развитие координации коллективных действий; тренировка в запоминании последовательности движений; формирование имитационных способностей.

Практические занятия

«Шмель», «Бег по кочкам», «Посадка овощей», «Бег сороконожек», «Вьюны», «Скорый поезд», «На новое место», «Невидимки», «Северный и южный ветер», «Соревнование скороходов», «Попрыгунчики – воробушки» и др.

7. Игры-эстафеты

При организации игровых эстафет важно соблюдать следующие правила:

- количество игроков в командах должно быть равным;
- впереди в колоннах должны стоять дети меньшего роста, сзади - большего;
- забеги в командах выполняются строго по очереди, которую никто не пропускает;
- раньше времени выбегать за линию старта не разрешается;
- независимо от окончания игры одной командой она продолжается до тех пор, пока задание не выполнят все игроки команды;
- результат подводится по количеству заработанных очков;
- за каждую ошибку в ходе игры начисляется штрафное очко;
- побеждает команда, набравшая больше очков (не обязательно закончившая эстафету первой), но чаще всего побеждает ДРУЖБА.

Практические занятия

«Гонка мячей под ногами», «Эстафета с обручами», «Эстафета с преодолением препятствий», «Эстафета со скакалкой» и др.

8. Воспитательные мероприятия

Участие учащихся Станции в различных воспитательных мероприятиях.

9. Контрольные испытания, соревнования

Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.

4. Обеспечение

Методическое обеспечение:

Методическое пособие: О.А. Степанова. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. – М.: Баласс, 2008. (Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы»).

Дополнительная литература:

1. Баладин В.А. Использование подвижных игр для развития познавательных процессов детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. – Краснодар, 1999.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры. – М.: 1974.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: 1983.
4. Васильков Г.А., Василькова В.Г. От игры к спорту. – М.: 1985.
5. Викуло, А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. – Ярославль, 1996.
6. Гришина Г.Н. Любимые детские игры. – М.: 1997.

Материально-техническое обеспечение:

занятия проводятся на свежем воздухе на спортивной площадке либо в спортивном зале (в зависимости от погодных условий).

Инвентарь: скакалки или верёвочки не менее 1,5м в длину, 30-40 разноцветных геометрических фигур, рисунки различных предметов, флажки, мячи, кегли, стулья, обручи, гимнастические палки, шнуры, цветные ленты, гимнастическая стенка, скамейки, цветные карточки, мел.

Список информационных источников

Литература для педагога:

1. Бальсевич В.К. Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательной школы// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. - №2, с. 13-18.
2. Бутин И.М. Физическая культура в начальных классах: Методическое пособие для учителя. Ч.1,2. – Ярославль, 2007.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: 1999.
4. Дегтярёв Ю.В., Литвинов В.Г. Игры – обучение, тренинг, досуг. – М.: 2009.
5. Забота о здоровье детей (Из опыта работы школы продлённого дня №710 Москвы) / Под редакцией А.Г. Хрипковой М.В. Антроповой. – М.: 2003.
6. Коротков И.И. Подвижные игры для детей. – М.: 1987.
7. Макарова О.С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса. – М.: 2002.
8. Минская Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. – М.: 2005.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. – М.: 2008.
10. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии/ Под редакцией Л.В. Шапковой. – СПб., 2001.
11. Степаново О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. – М.: Баласс, 2008г. (Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы»).
12. Страковская В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей от 1 года до 14 лет. – М.: 2006.
13. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. – Ярославль, 2006г.
14. Яковлев В.Г. Подвижные игры в 1-4 классах. – Минск, 2009.

Литература для родителей (законных представителей):

1. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. – Н.Новгород, 2007.
2. Жуков С.П. Игра и дети// Физическая культура в школе.- 1999г., - №5, с. 14.
3. Игровые занятия в группах здоровья. – Минск, 2010.
4. Кацубэ Ацуми. Влияние подвижных игр на формирование личности ребёнка// Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран. – М.: ЦООНТИ – ФиС, №3, с. 40-48.
5. Савельева В. Радость в игре// Дошкольное воспитание. – 2008г. №6, с. 69-71.

Приложение №1

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности (1 класс)					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 - 12	9 - 10	7 - 8	9 - 10	7 - 8	5 - 6
Прыжок в длину с места, см	118 - 120	115 - 117	105 - 114	116 - 118	113 - 115	95 - 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учёта времени					

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности (2 класс)					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 - 16	8 - 13	5 - 7	13 - 15	8 - 12	5 - 7
Прыжок в длину с места, см	143 - 150	128 - 142	119 - 127	136 - 146	118 - 135	108 - 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м	Без учёта времени					

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности (3 класс)					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе лёжа согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Прыжок в длину с места, см	150 - 160	131 - 149	120 - 130	143 - 152	126 - 142	115 - 125
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учёта времени					

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности (4 класс)					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лёжа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,0