

Департамент образования
Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования



Дом
Детства и
Юношества

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению
Методическим советом

Протокол № 9 от 19.06.2024



УТВЕРЖДАЮ:

и.о. директора МАУ ДО –
Дом детства и юношества
Г.В.Серебренникова

Приказ № 38 от 21.06.2024

Секция ОФП «Олимп - Старт»

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся 7 – 9 лет

Срок реализации программы – 6 месяцев

Разработчик:

Лазарев Михаил Григорьевич
*педагог дополнительного
образования*

г. Екатеринбург, 2024г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

За последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна – развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний. До 80% учащихся школ имеют множественные нарушения состояния здоровья. В этих условиях очень важна общефизическая подготовка и систематические занятия физической культурой.

Эти факты стали предпосылками для разработки программы «Секция ОФП «Олимп - Старт».

Программа «Секция ОФП «Олимп - Старт» актуальна, так как:

1. Разработана в соответствии со следующими современными нормативными документами и локальными нормативными актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Принято Правительством РФ 31.03.2022 №678-р).

- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступает в силу с 1 марта 2023 года);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №

467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;

- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНУО СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНУО СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;

- Устав МАУ ДО – ДДиЮ;

- Программа развития МАУ ДО – ДДиЮ на 2022 – 2025 гг.

2. Актуальна, так как отвечает региональным социально-экономическим потребностям и особенностям образовательного пространства Екатеринбурга, способствуя решению проблемы обеспечения каждому ребенку возможности максимально полного раскрытия его личностного и физического потенциала

3. Актуальна, так как отвечает потребностям родителей в доступном, бесплатном, профессионально организованном и содержательном досуге их детей, в физическом развитии детей, так как регулярные физические нагрузки оказывают отличное общеукрепляющее действие на организм школьника. Отвечает потребностям детей в занятиях физической культурой и, а также в общении со сверстниками.

Программа составлена на основе программы «Общефизическая подготовка школьников» А.Ф. Шувалова, Смоленск, 2006. Направленность программы - *физкультурно-спортивная*.

Обучение по программе основывается на принципах:

- принцип гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому обучающемуся, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);

- единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);

- учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);

- личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);

- практико - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

Срок реализации программы – полгода.

Общее количество часов –72 часа

Организация образовательного процесса – традиционная линейная последовательность обучения.

Режим занятий –2 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин) с обязательным перерывом на отдых не менее 10 минут.

Адресат программы - мальчики и девочки 7 – 9 лет.

Группы первого года обучения формируются по 12-15 обучающихся.

Психолого-возрастные особенности детей 7 – 9 лет

В младшем школьном возрасте (7 – 9 лет) сократительная способность миокарда еще недостаточна, деятельность сердца мало экономична. Доставка кислорода к работающим мышцам обеспечивается в основном за счет усиления кровотока. Объем крови, вырабатываемой сердцем при каждом сокращении, вполнину меньше, чем у взрослых. Поэтому для обеспечения организма нужным количеством кислорода, сердце ребенка должно делать значительно больше сокращений. У них также менее интенсивно происходит ликвидация кислородного долга, а потребление кислорода в восстановительном периоде осуществляется при менее экономной функции внешнего дыхания и кровообращения. Все это дает основания считать, что для детей младшего школьного возраста характерны большая напряженность функции кровообращения и дыхания. Установлено, что даже при незначительных нагрузках частота сердечных сокращений у детей увеличивается в большей степени, чем у взрослых. При напряженной мышечной деятельности у детей 7 – 9 лет она достигает 210 – 220 ударов в минуту. Позвоночник отличается большой гибкостью и неустойчивостью основных изгибов — грудного и поясничного. Кроме того, у детей младшего школьного возраста сила и уравновешенность нервных процессов невелики и преобладают процессы возбуждения. Поэтому в младшем школьном

возрасте (7 – 9 лет) следует избегать больших по объему и интенсивности мышечных нагрузок.

Форма обучения – очная.

Предусмотрены **формы занятий** – групповые теоретические, практические, комбинированные..

Формы аттестации обучающихся – сдача контрольных нормативов (Приложение).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - общефизическое и личностное развитие обучающихся средствами физической культуры;

Задачи программы:

Образовательные:

- обучать основным терминам и понятиям общефизической культуры;
- обучать комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучать приемам самоконтроля утомленности и частоты сердечных сокращений (чсс) на занятиях и дома;
- обучать правилам и техникам командных игр.

Развивающие:

- развивать физические и психомоторные качества;
- формировать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании;
- способствовать формированию основ критического мышления;
- способствовать формированию правильной осанки.

Воспитательные:

- формировать у обучающихся понятия о здоровом образе жизни и развивать потребности в нем;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность и привычку регулярных самостоятельных занятий физической культурой.

1.3. Содержание программы
Учебный (тематический) план

№	Содержание темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в РФ. Правила техники безопасности	2	2	-	опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	2	-	опрос
3	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь	1	1	-	Опрос, тесты
4	Гимнастика	10	1	9	Сдача нормативов
5	Лёгкая атлетика	10	1	9	Сдача нормативов
6	Подвижные игры	8	2	7	
7	Футбол	8	1	7	Сдача нормативов. Соревнования
8	ОФП-развитие физических качеств	14	2	12	Сдача нормативов
9	Инструкторская, судейская практика	2	1	1	Контрольные занятия
10	Контрольные испытания, соревнования	2	-	2	Открытое занятие.
11	Флорбол	6	1	5	Сдача нормативов.

					Соревнования
12	Интеллектуальная физкультура	3	1	2	Тестирование.
13	Пионербол	4	1	3	Соревнования
	ИТОГО:	72	16	56	

Содержание программы

Тема 1: Вводное занятие. Физическая культура и спорт в РФ. Правила техники безопасности

Теория. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Тема 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль

Теория. Гигиенические требования к месту проведения занятий (залу, раздевалке). Понятие о травмах, их профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжениях связок. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена тела, одежды, обуви.

Тема 3: Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь.

Теория. Оснащение спортивного зала, мячи разного диаметра, веса, скакалки, фишки, клюшки для флорбола, гимнастические палки, гантели, фитбол - мячи, кубики, кегли).

Тема 4: Гимнастика

Теория: на что способны наши мышцы и как их научить слушаться.
Практика: Изучение упражнения, строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Гимнастические упражнения на снарядах. Упражнения на развитие координации. Кувырок вперед с группировкой.

Тема 5: Лёгкая атлетика

Теория: Необходимость разминки для подготовки организма к основной части занятия.

Практика: Медленный бег. Кросс 500 и 800 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.

Тема 6: Подвижные игры

Теория: правила подвижных игр.

Практика: обучение ведению мяча (ногами, клюшкой, руками), обходя препятствия, развитие ловкости и координации движений.

Игры с мячом «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Пионербол», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий.

Тема 7: Футбол

Теория: Правила игры, надлежащая форма одежды и обувь.

Практика: Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча. Отбор мяча. Техника игры вратаря. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Тема 8: ОФП

Теория: Физические качества и функции организма.

Практика: Подбор средств необходимых для развития и совершенствования физических качеств. Выполнение микроцикла.

Тема 9: Инструкторская и судейская практика

Теория: правила судейства

Практика: Судейство соревнований в своей группе. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

Тема 10: Контрольные испытания, соревнования

Практика: Открытые занятия, сдача нормативов.

Тема 11: Флорбол

Теория: Правила игры, инвентарь, снаряды, площадка для игры.

Практика: Индивидуальные и командные действия, в обороне, в атаке. Техническая подготовка, тактика, специальная, технико-тактическая.

Тема 12: Интеллектуальная физкультура

Теория: Правила игр.

Практика: Упражнения индивидуальные, командные. Ориентирование во времени, составление слов в движении группой, составление цифр индивидуально и в группе. Составление геометрических фигур в группе. Игра парашют. Упражнения, где присутствуют разнонаправленные движения рук, ног, глаз с малой амплитудой.

Тема 13: Пионербол

Теория: Правила игры, надлежащая форма одежды и обувь.

Практика: Броски мяча на дальность и точность. Прием мяча, передачи мяча своим партнерам по команде, движение с мячом не более 2х шагов.

1.4. Планируемые результаты и способы их определения

В результате освоения программы обучающиеся должны достигнуть следующих результатов:

Предметные:

- знают основные термины общефизической культуры;
- умеют выполнять комплекс физических упражнений оздоровительной направленности;
- имеют представление об основных приемах самоконтроля утомленности и частоты сердечных сокращений (чсс) на занятиях и дома;
- имеют представление о правилах и технике командных игр.

Метапредметные:

- развиты в соответствии с возрастом физические и психомоторные качества;
- сформированы в соответствии с возрастом прикладные жизненно важные физкультурные навыки: трекинг, прыжки, лазание и т.п.;
- проявляется способность к критическому мышлению;
- стремится к формированию правильной осанки.

Личностные:

- сформировано представление о необходимости здорового образа жизни;
- имеет представление о жизненно важных гигиенических привычках;
- развиты в соответствии с возрастом и личностными особенностями познавательные интересы, волевые качества, творческая активность и инициатива;

- присутствует потребность в регулярных самостоятельных занятий физической культурой.

Результаты освоения программы определяются следующими способами:

- текущий контроль знаний в форме устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в форме наблюдения за самостоятельной работой;
- тематический контроль умений и навыков по итогам изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- беседы,
- выполнение контрольных упражнений (тестов).

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п\п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	18
2	Количество учебных дней	36
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	72
5	Начало занятий	сентябрь
6	Окончание занятий	январь

2.2. Условия реализации программы

Информационно-методические условия:

Занятия строятся по принципу «от простого - к сложному», обеспечивая освоение теоретического материала и постепенного освоения навыков ОФП.

При работе с обучающимися используются различные формы:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование;
- инструкторская и судейская практика.

Педагогические технологии, элементы которых используются при организации учебно-воспитательного процесса в секции ОФП «Олимп»:

Технология личностно-ориентированного обучения – является базовой для всей программы. Организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка с учётом особенностей его индивидуального развития

Технология коллективного творческого дела рассматривается как эффективный способ формирования детского коллектива.

Технология «создания ситуации успеха» – моделирование определенной ситуации, в ходе которой дается возможность достичь значительных результатов как для отдельного ученика, так и для всего коллектива.

Игровая технология – используется преимущественно на первом этапе обучения. Объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных дидактических игр. Их основная цель – обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков.

Информационные технологии – применяются для визуального отслеживания качества технического мастерства обучающихся, иллюстрирования теоретического материала, визуального показа образцов технического, спортивного мастерства.

Информационное обеспечение:

Наличие персонального сайта секции «Олимп» <https://hkolimp.bitrix24.site>

Видео – нарезки с упражнениями и комплексами упражнений по ОФП.

Важным условием для получения результатов **является применение электронного обучения**. Педагог использует электронные материалы: видеоматериалы с записью соревнований и игр по разным видам спорта, методикой исполнения движений; видео записи упражнений; создан и пополняется сайт секции <https://hkolimp.bitrix24.site>.

Дистанционные технологии – в период временных ограничений программа может быть реализована с применением дистанционных технологий, включающих в себя онлайн занятия, видео занятия, самостоятельную подготовку детей, при помощи мобильного сервиса «WhatsApp».

Материально-технические условия:

- Спортивная площадка и спортивный зал.
- Спортивный инвентарь (мячи теннисные -10, мячи футбольные -3, скакалки -15, координационная лестница -1)

- Наглядные пособия: плакаты, фотографии.

Кадровые условия:

Занятие проводит педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование и специальную подготовку

Формы аттестации и контроля

- контрольные зачетные занятия по сдаче нормативов (Приложение);
- соревнования;
- открытые занятия

Список литературы

Нормативно-правовая литература представлена в Пояснительной записке

Специальная:

1. Васильков Г.А. Гимнастика для школьников. Пособие для педагогов. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 2009.- 152 с.
- 2.Красикова И.С, Осанка: формирование правильной осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2013. – 176 с.: ил.
3. Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: Методическое пособие.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2012.-208с
4. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа с детьми 7 – 12 лет: Методическое пособие педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2013. - 144с.
- 5.Общефизическая подготовка. Рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - Волгоград: Учитель, 2009.- 185 с.
- 6.Пикулов А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-2006 г.
- 7.Тихвинский С.Б., Роль физического воспитания в здоровье подростка / С.Б. Тихвинский. - М.: Знание, 2016. - 404 с.

Список литературы для родителей и обучающихся

- 1.Спортивные и подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2012. – 96 с.
2. Литвинов Е. Занимательная физкультура. – М.: Просвещение, 2019. – 112 с.
3. Литвинов Е. Ура! Физкультура. - М.: Просвещение, 2019.- 98 с.
4. Маханева М.Д., «Воспитание здорового ребёнка», Москва, Аркти, 2017 г.
- 5.Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 5 до 14 лет. – М.: Новая школа, 2014. – 288 с.
- 6.Хамзин Х. Заниматься физкультурой с удовольствием - сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2018. – 124 с.
- 7.Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 2016.- 84 с.
- 8.Щепкан О.Р. Физическое развитие подростков. Пособие для родителей .- СПб.: Питер, 2017г. – 154 с.

Интернет - ресурсы:

1. Министерство спорта РФ: www.minsport.gov.ru
2. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>
3. <http://summercamp.ru/>
4. <http://fizkulturnica.ru/>

Приложение 1

Контрольные нормативы секции ОФП «Олимп - Старт» МАУ ДО - Дом Детства и юношества

Подтягивание на перекладине (кол-во раз):

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно- (25-45%)
4-5	2-3	1

Прыжки в длину с места (см.), земля .

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
1.70	1.65	1.60

Челночный бег 6Х9 м (сек.), лед . Группа первого года обучения

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
21	23	25

Флорбол. Броски на точность (попадания в цель ,кол-во раз- 5).

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	удовлетворительно (25-45%)
3	2	1

Гимнастика. Наклон вперед из положения сед ноги в стороны шире плеч.

1 год

Отлично(85%-100%)	Хорошо(45-85%)	Удовлетвори. (25-45%)
9 см	7 см	3-4 см

Отжимание в упоре лежа(кол-во раз за 30 сек.)

отлично	хорошо	удовлетворительно
18	13	5

Подъём туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек.).

отлично	хорошо	удовлетворительно
18	15	10

Положение вис с сгибанием и разгибанием ног в коленях (кол-во раз за единицу времени 30 сек.). Группа первого года обучения .

отлично	хорошо	удовлетворительно
9	7	5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908473

Владелец Белых Ольга Владимировна

Действителен с 14.10.2024 по 14.10.2025