

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол № 15
от 30.08 2019 г



УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБУ ДО ДДТ
Э.В.Голянич
Приказ №129\1
от 30.08. 2019г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА.
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.»**

Возраст учащихся: 6-8 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Константинова Галина Васильевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка. Подвижные игры» относится к программам *физкультурно-спортивной направленности*. Данная программа является общеразвивающей и предназначена для работы с обучающимися дошкольного и младшего школьного возраста.

Уровень освоения: общекультурный

Нормативно-правовые документы: программа написана на основе нормативно правовых документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);

Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических проектированию дополнительных общеразвивающих программ образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

- «Санитарно-эпидемиологическим требованиям организации режима работы образовательных организаций детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);

Уставом государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Приморского района Санкт-Петербурга.

Актуальность программы:

Актуальность программы обусловлена интересом детей к игровой деятельности. Игра — это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели посредством активных действий: бега, прыжков, метания различных предметов, преодоления сопротивления соперника и др. Игровая деятельность очень многообразна: детские игры с игрушками, настольные игры, хороводные игры, игры подвижные, игры спортивные. Подвижные игры — игры, связанные с движением, быстрым перемещением игроков. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием личностно и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и

коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Старший дошкольный и младший школьный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5-8 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Улучшается координация и устойчивость равновесия, при этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Педагог по физической культуре должен уделять особое внимание развитию мелкой моторики. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур, закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики.

Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме и практические умения по уходу за ним. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливо психически, что связано и с возрастающей физической выносливостью.

• На седьмом году жизни движения детей уже отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Дети активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. Педагог обогащает представления детей о здоровье, организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки становятся достаточно устойчивыми, формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, быть опрятными и аккуратными. Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха).

Следует помнить, что позвоночник ребенка 6-8 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому контроль за позой и осанкой каждого ребенка – обязательное условие его нормального физического

развития. У старших дошкольников и младших школьников наблюдается незавершенность строения стопы. У детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития педагог должен использовать пальчиковую гимнастику.

Отличительные особенности:

Отличительной особенностью программы является целенаправленное развитие физических качеств детей упражнениями, используемыми при общей физической подготовке, что способствует совершенствованию физических функций организма учащихся.

Программа обучения построена по принципу систематичности и динамичности (постепенного повышения требований) на основе подвижных игр. Обучение по данной программе дает воспитаннику возможность дальнейшего продолжения процесса физического и спортивного совершенства.

В программе используется музыкальное сопровождение для проведения занятий, спортивных соревнований, развиваются артистические способности детей в подвижных играх имитационного характера, также проходит организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем мире (имитация движений животных, труда взрослых).

Организуются игры и упражнения под тексты стихотворений, считалок. Используются сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек.

Адресат программы:

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 6 – 8 лет.

В объединение принимаются все желающие без предварительной подготовки и конкурсного отбора. В течение учебного года в группу могут вливаться новички, так как при проведении занятий осуществляется дифференцированный подход к учащимся.

Принимаются дети при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Цель обучения:

- Укрепление здоровья учащихся, формирование культуры здорового образа жизни ;

Задачи:

Обучающие:

- формировать устойчивый интерес к активному образу жизни;
- формирование знаний об основных видах упражнений для общей физической подготовки и физических качеств;
- формирование адекватной оценки собственных физических качеств;
- обучение основам базовых видов двигательных действий.
- формировать представление о факторах, оказывающих влияние на здоровье, о правильном питании и режиме, о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, об основных компонентах культуры, здоровья и здорового образа жизни.
- обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- обучать умению оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему.
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Развивающие:

- развитие координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости;
- развитие потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развитие общей физической подготовки.

Воспитывающие:

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи и дисциплинированности;
- воспитание организаторских навыков обучающихся в качестве капитана команды.
- привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.
- приобщение детей к здоровому образу жизни.

Условия реализации программы:

В объединение принимаются все желающие заниматься ОФП в возрасте 6-8 лет.

Наполняемость в группах составляет: 1 год обучения не менее 15 человек, 2 год обучения – не менее 12 человек.

В группы второго года обучения принимаются дети прошедшие общую физическую подготовку на первом году обучения в ДДТ, либо из других учебных учреждений, прошедшие по результатам диагностики физических способностей и теоретических знаний по направлениям, предусмотренных настоящей образовательной программой.

Срок реализации программы – 2 года.

Продолжительность реализации программы по учебному плану:

1-й год обучения - 144 часа.

2-й год обучения - 144 часа.

Режим занятий.

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1	144	4	2
2	144	4	2

Продолжительность занятий составляет 45 мин.

Формы занятий – традиционные: беседа, лекция, познавательная игра, соревнования, самостоятельная работа, праздник.

Формы организации деятельности на занятии: фронтальная, групповая, коллективная.

Кадровое обеспечение. Занятие проводит педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение программы:

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь:

гимнастические коврики

гимнастические маты

мячи резиновые, пластиковые, набивные (до 1 кг)
скакалки
пластмассовые кубики, кегли
гимнастическая стенка
гимнастические скамейки
теннисные мячи
верёвка капроновая (диаметр 8-10 мм, длина 10 м)
клюшки пластмассовые
гимнастические обручи
флажки
секундомер
канат
шнуры (диаметр 6-8 мм, длина 5-10 м)
эстафетные палочки
техническое оборудование для музыкального сопровождения занятий
наглядные пособия по ОБЖ и ЗОЖ, анатомии человека
аптечка
ракетки для бадминтона
проектор

Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

После первого года обучения.

Личностные результаты.

Иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам и самочувствию;
- взаимодействовать с детьми в процессе занятий ОФП;
- играть в подвижные игры.

Метапредметные результаты.

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;

понимание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости;

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

Предметные результаты.

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья и физической подготовленности;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

После второго года обучения.

Личностные результаты.

Знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
 - контролировать режимы нагрузок по внешним признакам и самочувствию;
 - взаимодействовать с детьми в процессе занятий ОФП;
 - играть в подвижные игры и обладать простейшими навыками спортивных игр.
- **Метапредметные результаты.**

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;

понимание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости;

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

Предметные результаты.

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья и физической подготовленности;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-го года обучения

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Физическая культура человека и общества.	1	1	-	
3	Краткий обзор развития физкультуры	1	1		
4	Гигиена и самоконтроль	2	1	1	
5	Режим и питание.	1	1	-	

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
6	Профилактика заболеваемости и травматизма при занятиях физкультурой	1	1	-	
7	Основы безопасности жизни (ОБЖ)	4	2	2	
8	Основы физвоспитания	120	2	118	анализ
9	Контрольные нормативы	2	-	2	диагностика
10	Соревнования	2	-	2	
11	Итоговые занятия	2		2	анализ
12	Организационная работа	6		6	
	Всего часов:	144	10	134	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Физическая культура человека и общества.	1	1	-	
3	Краткий обзор развития физкультуры	1	1		
4	Гигиена и самоконтроль	2	1	1	

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
5	Режим и питание.	1	1	-	
6	Профилактика заболеваемости и травматизма при занятиях физкультурой	1	1	-	
7	Основы безопасности жизни (ОБЖ)	4	2	2	
8	Основы физвоспитания	120	2	118	анализ
9	Контрольные нормативы	2	-	2	диагностика
10	Соревнования	2	-	2	диагностика
11	Итоговые занятия	2		2	анализ
12	Организационная работа	6		6	
	Всего часов:	144	10	134	

Оценочные и методические материалы 1-го года обучения

№ п/п	Тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	2	3	4	5	6
1.	Вводное занятие	Беседа	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Памятки. Анкеты. Наглядные пособия.	Анкетирувание диагностика
.					
2	Физическая культура человека и общества.	Комбинированное занятие	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Специальная литература Наглядные пособия Памятки, инструкции .	Диагностика
3	Краткий обзор развития физкультуры	Комбинированное занятие	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Специальная литература Наглядные пособия	Диагностика
4	Гигиена и самоконтроль	Комбинированное занятие	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Специальная литература ..Наглядные пособия. Памятки, инструкции .	Диагностика
5	Режим и питание.	Комбинированное занятие	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Специальная литература Наглядные пособия Памятки, инструкции.	Диагностика
6	Профилактика заболеваемости и травматизма при занятиях физкультурой	Комбинированное занятие	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Специальная литература Наглядные пособия Памятки, инструкции. Видеоматериалы .	Диагностика
7	Основы безопасности жизни (ОБЖ)	Комбинированное занятие	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Специальная литература Наглядные пособия. Памятки, инструкции. Видеоматериалы .	Диагностика
8	Практические основы физ. воспитания	Комбинированное занятие	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Специальная литература Наглядные пособия. Спортивное оборудование	Диагностика
9	Контрольные нормативы	Комбинированное занятие	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Спортивное оборудование	Выполнение контрольных упражнений
10	Соревнования	Комбинированное занятие	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Спортивное оборудование	Участие в соревнованиях
11	Итоговые занятия	Комбинированное занятие	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Спортивное оборудование	Диагностика
12	Организационная работа	Праздники с участием родителей	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Спортивное оборудование Аудио и видео аппаратура.	Участие в мероприятиях

Оценочные и методические материалы 2-го года обучения

№ п/п	Тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	2	3	4	5	6
1.	Вводное занятие	Беседа	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Памятки. Анкеты. Наглядные пособия.	Анкетирование диагностика
.					
2	Физическая культура человека и общества.	Комбинированное занятие	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Специальная литература Наглядные пособия Памятки, инструкции .	Диагностика
3	Краткий обзор развития физкультуры	Комбинированное занятие	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Специальная литература Наглядные пособия	Диагностика
4	Гигиена и самоконтроль	Комбинированное занятие	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Специальная литература ..Наглядные пособия. Памятки, инструкции .	Диагностика
5	Режим и питание.	Комбинированное занятие	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Специальная литература Наглядные пособия Памятки, инструкции.	Диагностика
6	Профилактика заболеваемости и травматизма при занятиях физкультурой	Комбинированное занятие	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Специальная литература Наглядные пособия Памятки, инструкции. Видеоматериалы .	Диагностика
7	Основы безопасности жизни (ОБЖ)	Комбинированное занятие	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Специальная литература Наглядные пособия. Памятки, инструкции. Видеоматериалы .	Диагностика
8	Практические основы физ. воспитания	Комбинированное занятие	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Специальная литература Наглядные пособия. Спортивное оборудование	Диагностика
9	Контрольные нормативы	Комбинированное занятие	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Спортивное оборудование	Выполнение контрольных упражнений
10	Соревнования	Комбинированное занятие	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Спортивное оборудование	Участие в соревнованиях
11	Итоговые занятия	Комбинированное занятие	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Спортивное оборудование	Диагностика
12	Организационная работа	Праздники с участием родителей	словесный метод (рассказ, объяснение, разбор, задание, команда); наглядно-иллюстративный метод; практический метод;	Спортивное оборудование Аудио и видео аппаратура.	Участие в мероприятиях

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
По программе

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	11.09	30.05	36 недель	144 часа в год	Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Список литературы.

Литература для педагогов :

Литература для детей: