

**Бюджетное общеобразовательное учреждение
Калачинского муниципального района Омской области
«Осокинская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрена на заседании
методического совета
от 27.08.2025 г.
протокол №1

Принята на заседании
педагогического совета №1
от 27.08.2025 г.

«Утверждаю»
Директор
БОУ «Осокинская СОШ»
_____/ В.Н. Мицура
приказ №359 от 27.08.2025 г.

«Общефизическая подготовка (ШСК)»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
технической направленности для обучающихся 6-8 лет

Продолжительность обучения: 36 часов

Форма освоения: очная с применением дистанционных образовательных
технологий

Стартовый уровень сложности содержания

Автор-составитель:
Чурак Галина Леонидовна,
педагог дополнительного образования

Осокино-2025 г.

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы – стартовый.

Возраст детей: 6-8 лет

Актуальность программы

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы внеурочной деятельности особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для детей 6-8 лет, желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта учителей и является отображением единства теории и практики. А также на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что появилась потребность у учащихся в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье. Программа дополнительного образования направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Цель программы - формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи:

1. Образовательные

-обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег,

прыжки и др.)

- формировать знания об основах физкультурной деятельности

2. Развивающие

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

3. Воспитательные

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни

- воспитание морально-этических и волевых качеств

4. Оздоровительные

- укрепление здоровья

- восстановление работоспособности для учебной деятельности.

Формы и режим занятий: Периодичность занятий: 2 раз в неделю, продолжительность одного занятия – 1 час. Программа реализуется в количестве 36 часов.

Структура учебного занятия: 100% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся. Это: подвижные и спортивные игры, теоретические знания по физической культуре и здоровому образу жизни.

Формы организации занятий: Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами программы по спортивно- оздоровительному направлению «ОФП» является формирование следующих умений: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «ОФП» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.

- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в группах.

Предметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП» является формирование следующих умений:

- формирование знаний об «основной физической подготовке» и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

- умение организовать самостоятельные систематические занятия физической культурой.

Учебно-тематический план обучения

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Формы и виды деятельности	Дата проведения
1.	Диагностика физической подготовленности.	1	Выполнение упражнений	
2.	Со здоровьем дружен спорт	3	Выполнение упражнений	
3.	Мой веселый звонкий мяч	2	Выполнение упражнений	
4.	Олимпийские звезды	2	Выполнение упражнений	
5.	Мы спортсмены	2	Выполнение упражнений	
6.	Друзья соперники	2	Выполнение упражнений	
7.	Ловкие ребята	2	Выполнение упражнений	
8.	Мы гимнасты	2	Выполнение упражнений	
9.	День мяча	2	Выполнение упражнений	
10.	Веселый стадион- поиграйка	2	Выполнение упражнений	
11.	Малые олимпийские игры	2	Выполнение упражнений	
12.	Будем в армии служить	2	Выполнение упражнений	
13.	Мой друг волан	2	Выполнение упражнений	
14.	В любом месте веселее вместе	2	Выполнение упражнений	
15.	Праздник спортивного мяча	2	Выполнение упражнений	
16.	Мы сильные, смелые, ловкие	2	Выполнение упражнений	
17.	Диагностическое занятие	1	Выполнение упражнений	
18.	Город физкультурный	3	Выполнение упражнений	
Итого		36		

Содержание программы

1. Диагностика физической подготовленности (1 час)

Практика: Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.

2. Со здоровьем дружен спорт (3 часа)

Практика: О.Р.У. без предметов, упражнения на развитие прыгучести, прыжки в длину с места. П.И. «Мы веселые ребята», упр. на дыхание.

3. Мой веселый звонкий мяч (2 часа)

Практика: О.Р.У. без предметов, упражнение на развитие силы рук, метание мяча на дальность. П.И. «Море волнуется...», упр. на коррекцию стопы.

4. Олимпийские звезды (2 часа)

Практика: О.Р.У. С гимнастической палкой, упражнения на развитие ловкости, челночный бег, эстафеты, П.и. «Волшебный лес», упр. Психогимнастики.

5. Мы спортсмены (2 часа)

Практика: О.Р.У. с гимнастической палкой, упражнение на различные группы мышц. П.и. «Магазин». Упр. самомассажа.

6. Дружья соперники (2 часа)

Практика: О.Р.У. с обручем, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности.

7. Ловкие ребята (2 часа)

Практика: О.Р.У. с обручем, прыжки в длину с места, упражнения на развитие прыгучести, П.и. «Мы веселые ребята», упражнения на координацию.

8. Мы гимнасты (2 часа)

Практика: О.Р.У. без предметов, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие, П.и. «Мороз – красный нос».

9. День мяча (2 часа)

Практика: О.Р.У. без предметов, бросок набивного и резинового мяча вдаль, П.и. «Медведь и пчелы», упражнения пальчиковой гимнастики.

10. Веселый стадион-поиграйка (2 часа)

Практика: О.Р.У. с кубиком, упражнения на различные группы мышц. П. и. «Вышли мышки...», упражнения на массажных ковриках для ног.

11. Малые олимпийские игры (2 часа)

Практика: О.Р.У. с мячами, эстафеты, прыжки в длину с места. П.И. «Паук и мухи», упражнения на дыхание.

12. Будем в армии служить (2 часа)

Практика: О.Р.У. с флажками, эстафеты, и подвижные игры, упражнения самомассажа.

13. Мой друг волан (2 часа)

Практика: О.Р.У. с лентами, бросок мяча на дальность, игра в бадминтон.

14. В любом месте веселее вместе (2 часа)

Практика: О.Р.У. с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук, П.И. «Сова», игра малой подвижности.

15. Праздник спортивного мяча (2 часа)

Практика: О.Р.У. с мячами, различные упражнения и игры с мячами. П.И. «Удочка», упражнения психогимнастики.

16. Мы сильные, смелые, ловкие (2 часа)

Практика: О.Р.У. с кеглями, эстафеты, П.И. «Космонавты», упражнения пальчиковой гимнастики.

17. Диагностическое занятие (1 час)

Практика: Выполнение диагностических упражнений.

18. Город физкультурный (3 часа)

Практика: Соревнования, эстафеты, подвижные игры. Упражнения на осанку.

Контрольно-оценочные средства

Результаты освоения обучающимися программы обучения отслеживаются следующими видами контроля:

- ~ входящий (тестирование, сдача нормативов)
- ~ текущий (тестирование, сдача нормативов).

Способы оценки образовательных, метапредметных и личностных результатов:

- ~ наблюдение (на каждом занятии);
- ~ тестирование, анкетирование (промежуточная и итоговая аттестация)
- ~ сдача нормативов.

Контроль за знаниями и умениями, полученными обучающимися на занятиях, осуществляется в виде:

- ~ проверки знаний на каждом занятии (в форме групповой или индивидуальной беседы);
- ~ контрольного теоретического теста или практических проверочных работ в конце изучения темы;
- ~ в конце всего курса – сдача нормативов.

Для отслеживания результатов обучения применяется система проверочных работ по каждой теме.

Проверочная работа может быть организована:

- ~ в виде самостоятельной практической работы, в которой проверяется знания и навыки работы обучающихся по определенной теме программы;
- ~ в виде теста по теоретическому материалу, если изученная тема носит преимущественно теоретический характер.

Список литературы и интернет- источников

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002 г.Ха1507-р;
4. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9. 02. 1998 г. №322;
5. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
6. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13- 51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.

Литература для учащихся:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Для родителей:

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
5. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010

Литература для преподавателя:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. 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).

4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.

5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.

6. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.

7. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.-(Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)

8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.

9. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.

10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

11. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

12. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - _Волгоград: Учитель,2009.- 185 с.

Электронно-образовательные ресурсы

1. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте- Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php

2. Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

3. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>