

Управление образования Администрации города Усть-Илимска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
протокол № 01 от 14.01.2019 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 14.01.2019 № 005

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»**

Возраст учащихся – 7-13 лет
Срок реализации – 1 год

Автор программы:
Копылова Е.В., заместитель директора
По научно-методической работе,
МАОУ ДО ЦДТ

Пояснительная записка

Актуальность. Укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по укреплению здоровья учащихся. Для решения задач по укреплению здоровья учащихся составлена дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (программа «ОФП»). Для учащихся значимо в течение календарного года, в т.ч. и во время каникул, заниматься в организованных объединениях физической культурой.

Педагогическая целесообразность. Занятия по программе «ОФП» доступны для всех учащихся без специального отбора, они предусматривает перемену двигательного режима и эмоционального состояния учащихся после окончания учебного дня. Программа «ОФП» предлагает широкое использование на занятиях разнообразных спортивных упражнений, игр; освоение приемов самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Сочетание здоровой физической нагрузки и положительного эмоционально-психологического настроения обеспечивает качественное проживание досуга детей.

Новизна программы «ОФП» заключается в предлагаемом объеме часов, в реализации данного количества часов в течение учебного года по одному часу в неделю, в каникулярное время – по 2-3 ч. в день.

Программа «ОФП» скорректирована на основе «Положения о дополнительной общеразвивающей программе МАОУ ДО ЦДТ» (приказ МАОУ ДО ЦДТ от 25.12.2018 № 497) и методической литературы: «Программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующая гимнастика для учащихся 1-4 классов)» // Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. – М.: Просвещение, 2011. – с. 32-47:

Показатели	Государственная программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности	Программа «ОФП»
Длительность программы (год)	1	1
Количество часов	102	36
Возраст учащихся (лет)	7-11	7-13
Содержание программы	Раздел 1. «Вводное занятие» – 1 ч. Раздел 2. «Теоретические сведения» - 6ч. Темы: «Здоровье человека», «Влияние питания на здоровье», «Гигиенические и этические нормы». Раздел 3. «Общая физическая подготовка» - 21ч. Темы: «Упражнения в ходьбе и беге», «Упражнения для плечевого пояса и рук», «Упражнения для ног», «Упражнения для туловища», «Комплексы общеразвивающих упражнений». Раздел 4. «Специальная физическая подготовка» - 54ч. Темы: «Формирование навыка правильной осанки», «Укрепление мышечного корсета», «Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени», «Упражнения на равновесие», «Упражнения на гибкость», «Акробатические упражнения». Раздел 5. «Дыхательные упражнения» - 4ч. Раздел 6. «Упражнения на расслабле-	- Наличие практических занятий, отсутствие теоретических занятий. - Исключены разделы «Теоретические сведения», «Дыхательные упражнения», «Упражнения на расслабление», «Самоконтроль и психорегуляция», «Самомассаж и взаимомассаж». - Все темы из раздела «Общая физическая подготовка» обобщены в темы «Упражнения в ходьбе и беге», «Упражнения без предметов», «Упражнения с предметами» - 17ч. - Все темы раздела «Специальная физическая подготовка» обобщены в тему «Подвижные игры» - 10ч. - Раздел «Контрольные испытания и показательные выступления» введен как итоговое занятие в форме физкультурного праздника – 1ч.

	ние» - 3 ч. Раздел 7. «Самоконтроль и психорегуляция» - 4ч. Раздел 8. «Самомассаж и взаимомассаж» - 3 ч. Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления» - 6ч. Темы: «Физкультурный праздник». «Праздник здоровья» - 3ч.	
--	---	--

Цель: укрепление здоровья ребенка посредством физической культуры.

Задачи:

1. Воспитывать ценностное отношение к «Человеку. Творчеству»: здоровье, уважение самого себя, людей, трудолюбие, воля, дисциплинированность, настойчивость.
2. Передать школьникам необходимые знания о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
3. Формировать навыки правильной осанки, рационального дыхания, навыки самоконтроля и саморегуляции. Укреплять мышечный корсет, мышечно-связочный аппарат стоп, дыхательную мускулатуру и диафрагму.

Ожидаемый результат

Учащийся будет знать правила охраны труда на занятиях и бесконфликтного поведения, ведения ЗОЖ, основные нормы гигиены тела.

Учащийся будет иметь опыт:

- физкультурно-оздоровительной деятельности;
- заботы о сверстниках и младших;
- самообслуживания и самоорганизации, организации совместной деятельности с товарищами.

Результативность освоения программы «ОФП» учащимися проявляется в их самостоятельной деятельности по организации подвижных и спортивных игр в детской среде, в появлении интереса к регулярным занятиям в физкультурно-спортивных объединениях. Результативность освоения программы «ОФП» учащимися осуществляется методом наблюдения.

Принципы образования: природосообразности, культуросообразности, диалогичности, коллективности, ориентация на формирование общих умений и способов деятельности:

Направленность - физкультурно-спортивная.

Образовательная область - физическая культура.

Образовательный уровень – подготовительный.

Уровень усвоения – общекультурный (ознакомительный).

Ориентация содержания – практическая.

Характер освоения – развивающий, оздоровительный.

Возраст учащихся – 7–13 лет. Программа реализуется в разновозрастном объединении.

Длительность обучения – краткосрочная, 1 г., 36 ч.

Количество занятий в неделю – 5.

Длительность одного занятия – 2 ч. (90 мин.)

Количество учащихся в объединении – 18.

Рекомендуемые типы занятий: тренировка, игра.

Рекомендуемые образовательные технологии: ИКТ, учебно-тренировочный цикл, здоровьесберегающие и игровые, рефлексия.

При планировании содержания каждого занятия педагог должен включать разные оздоровительные задачи. Соблюдая баланс между всеми темами программы, важно на занятии прорабатывать каждую тему. Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, самоконтроль и психорегуляцию педагог применяет, исходя из ситуации. Педагогу необходимо самому демонстрировать правильное выполнение норм гигиены и поведения. При проведении общеразвивающих упражнений педагогу важно избегать монотонности, утомления, от-

носиться к упражнениям как к средству мобилизации внимания, точности действий и корректности взаимодействий с товарищами.

Особые требования для освоения программы: заявление родителей (законных представителей), медицинская справка о состоянии здоровья, обеспечение родителями своего ребенка спортивной формой и обувью. К занятиям по программе допускаются учащиеся, по состоянию здоровья, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам.

Учебно-материальное обеспечение:

а) материально-техническое:

- помещение и оборудование: спортивный зал, спортивная площадка на улице, скакалки, мячи, гимнастические палки, сетка для переноса и хранения мячей, флажки разметочные с опорой, стойки для обводки, конусы, фишки, свисток судейский, секундомер, медицинская аптечка; подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;

б) учебно-методическое: методическая литература, методические разработки мероприятий, интернет. (Приложение)

По окончании обучения учащиеся получают свидетельство о дополнительном образовании в МАОУ ДО ЦДТ.

Содержание программы (практика)

Тема 1. Вводное занятие

Игры на знакомство учащихся в объединении. Правила охраны труда.

Тема 2. Упражнения в ходьбе и беге

Рапорт. Строевые упражнения, основные строевые команды; расчет на месте в шеренге и колонне, повороты на месте. Ходьба, размыкание, смыкание, перестроение из шеренги в колонну, фигурная маршировка.

Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием.

Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

Тема 3. Упражнения без предметов

Различные виды ходьбы и бега: со сменой положения рук, на носках, с подсчетом, изменяя направление, со сменой темпа, с сохранением заданного интервала, в определенном ритме.

Ходьба и бег с высоким подниманием бедра, с постановкой стоп параллельно друг другу, перекатом с пятки на носок, на внутреннем и внешнем крае стопы, с палкой за спиной, за головой, в сгибах локтей.

Легкий бег на носках, бег с высоким подниманием бедра. Бег через линии, начерченные на полу, прыжками через мячи, бег с ускорением. Движения рук при беге. Бег на скорость до 40 м. Бег через препятствия шириной до 60-70 см, высотой 30-40 см.

Чередование бега с ходьбой,

Основные положения рук: вперед, в стороны, вверх, назад. Быстрые и медленные движения прямыми руками из положений руки вниз, в стороны, вперед, назад, вверх, вправо, влево, на пояс, за голову, за спину, перед грудью; круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях одновременно, попеременно, последовательно.

Наклоны, повороты, вращения головы; наклоны туловища вперед и назад, повороты, круговые движения; быстрые и замедленные наклоны и выпрямления из положения стоя ноги врозь, на коленях, из седа, положения лежа, с различным положением рук, головы; сочетание наклонов туловища с поворотами.

Поднимание и опускание прямых и согнутых ног вперед, назад, в стороны из положения стоя, сидя, лежа.

Полуприседы и приседы. Выпады вперед, в сторону, на месте, с продвижением.

Прыжки на месте и с продвижением вперед на обеих ногах, на одной ноге, поочередно на правой, левой, на обеих ногах. Прыжки в высоту с прямого разбега толчком одной ногой и приземлением на обе. Перешагивание планки, установленной наклонно. Прыжки способом «перешагивание» с короткого разбега.

Упражнения на расслабление: различные исходные положения (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные; локальные и общие; упражнения с партнером.

Самоконтроль и психорегуляция: по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, комбинированные).

Тема 4. Упражнения с предметами

Со скакалкой: пробегание под вращающейся скакалкой по одному, по двое, промежуточные прыжки на обеих ногах, на одной поочередно, вращая скакалку вперед, назад, сбоку; сочетание промежуточных и простых прыжков; продвижение вперед прыжками.

С гимнастической палкой: основные положения палки в пространстве (горизонтальные, вертикальные и наклонные); исходные положения для выполнения упражнений с палкой: палка на лопатках, внизу, на груди; поднимание и опускание палки, сгибание и дугообразные движения руками; наклоны, повороты, вращательные движения туловищем из раз-

личных исходных положений; перешагивания через палку, сгибая ноги, перемахи ногами через палку сидя, лежа на спине.

С мячами: перебрасывание, перекатывание, подбрасывание мяча, удары о землю, о стену, ловля одной и двумя руками; в парах: смена мяча броском, перебрасывание мяча с хлопками, поворотами, приседаниями, с ударами об пол, о стену. Метания способом из-за спины через плечо. Метание в цель и на дальность (высота цели до 3-5 м, расстояние – 8-10 м).

Тема 5. Подвижные игры

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Быстро стройся», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Веревочные карусели», «След-цепочка», «Ногой из круга», «Палка под ногами и над головой», «Руки соседа», «Под хлопки», «Перетягивание каната», «Отмерялы», «Наматывание шпагата», «Поиски спрятанного предмета», «Обменяйся флажками», «Займи место», «Конкурс ловких».

Эстафеты с ходьбой и бегом, с предметами на голове, с раскладыванием и собиранием предметов, эстафета парами, с ведением мяча.

Игры с ходьбой и быстрым передвижением: «Кошки-мышки», «Пятнашки-елочки», «Тройка», «Море волнуется», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Езда на перекладных», «Срочное донесение», «Поменяй флажки»

Игры с прыжками: «Достань мяч», «Прыжки по кочкам», «Лиса в курятнике».

Игры с мячом и метанием: «Передача мяча», «Катай мяч», «Кто дальше?», «Мяч через веревочку», «Попади мячом в цель», «Охотники».

Тема 6. Итоговое занятие

Физкультурный праздник: командные эстафеты, показательные выступления, викторина.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Упражнения в ходьбе и беге	4	-	4
3	Упражнения без предметов	8	-	8
4	Упражнения с предметами	9	-	9
5	Подвижные игры	12	-	12
6	Итоговое занятие	2	-	2
Всего		36	-	36

Список рекомендуемой литературы

1. Баршай В.М. Подвижные игры. Учебное пособие. – М.: 1000 Бестселлеров, 2018. – 352 с.
2. Баршай В.М. 500 лучших подвижных игр для детей и взрослых. – М.: 1000 Бестселлеров, 2018. – 352 с.
3. Кисилев П.А. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. ФГОС. – М.: Учитель, 2018. – 280 с.
4. Киселев П., Киселева С., Киселев Е. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие. - М.: Планета, 2015. – 272 с.
5. Ключева М. Народные подвижные детские игры. Современный фольклорный сборник. - М.: Форум, 2014. – 400 с.
6. Коджаспиров Ю.Г. Секреты успеха уроков физкультуры. Учебно-методическое пособие. - М.: Спорт, 2018. – 192 с.
7. Нишева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. ФГОС. - М.: Детство-Пресс, 2018. – 80 с.
8. Орлов И.И. Прикольные игры на краю света. – М.: Детская литература, 2014. – 289 с.
9. Парфенова И.И. Самые веселые подвижные игры для детей. – М.: Эксмо-Пресс, 2014. – 96 с.
10. Патрикеев А. Подвижные игры в спортзале. - Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 160 с.
11. Патрикеев А.Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе. – М.: Феникс, 2014. – 96 с.
12. Патрикеев А.Ю. Летние подвижные игры для детей. – М.: Феникс, 2014. – 222 с.
13. Федорова Н. Физическая культура. 1-4 классы. Подвижные игры. ФГОС. - М.: Экзамен, 2016. – 48 с.
14. Федорова Н. Физическая культура. 5-8 классы. Подвижные игры. ФГОС. - М.: Экзамен, 2016. – 64 с.

Методические материалы

Игровая программа о вредных привычках «Альтернатива»

Цель: формирование у учащихся представлений о зависимостях, связанных с алкоголем и табакокурением, снятие барьеров, связанных с темой вредных привычек; формирование представлений о способах борьбы со стрессом, альтернативных курению и алкоголю в игровой деятельности.

Оборудование, дидактические материалы: раздаточный материал «Индивидуальные карточки с 9-ю секторами», «Карточки с незаконченными предложениями»

Содержание занятия

1. Упражнение-разминка (модификация упражнения К. Фопеля)

Цель: организация участников игры, их введение в тему программы.

Учащиеся получают индивидуальные карточки. Педагог просит учащихся внимательно изучить карточку, которую им предстоит заполнить, с помощью других участников.

Карточка разделена на девять секторов, в каждом из которых написано что-то о ком-то из участников группы. Присутствующим необходимо найти и получить подпись участника, которому подходит то, что написано в первом секторе, потом во втором и так далее. Задача состоит в том, чтобы как можно быстрее собрать девять подписей разных участников.

После завершения упражнения проводится обсуждение, например, по таким вопросам:

- Сколько секторов вам удалось заполнить?
- На какой вопрос было сложнее всего найти ответ?
- Как вы думаете, чему будет посвящена сегодняшняя программа?

2. Упражнение «Незаконченные предложения»

Цель: актуализация темы, снятие у учащихся барьеров, связанных с темой вредных привычек.

Педагог раскладывает на полу карточки с незаконченными предложениями – рубашкой вверх, в любом порядке. Например, можно разложить в форме вопросительного знака. Каждый игрок кидает игральный кубик и отсчитывает соответствующее количество точек на выпавшей грани количество ходов. Берет карточку, зачитывает текст предложения, завершая его по своему усмотрению. Далее упражнение продолжает следующий участник.

Примеры незаконченных предложений:

- Когда я вижу пьяную женщину ...
- Когда у меня просят закурить ...
- Мне кажется, люди начинают курить из-за ...
- Когда я вижу рекламу сигарет, я думаю ...
- Когда я нахожусь в компании, где курят ...

Задача педагога – организовать свободный диалог, в котором каждый участник может высказать свою позицию. Поэтому важно задавать вопрос: «Кто бы иначе закончил предложение?», не критикуя даже радикальные слова и мысли. В данном случае кубик играет роль некоего атрибута, который, в принципе, не является обязательным.

3. Упражнение «Поменяйтесь местами»

Цель: организация группового взаимодействия, снятия барьеров, связанных с темой вредных привычек.

Все участники садятся в круг. Водящий остается без стула. Педагог не принимает участие в игровом процессе, он озвучивает признаки, по которым меняются местами игроки, признаку соответствующие.

Задача водящего, находящегося рядом с педагогом, постараться занять освободившийся во время обмена местами стул.

Итак, поменяйтесь местами те, кто:

- считает себя здоровым человеком;
- имеет хотя бы одного курящего родственника;
- считает, что праздник может быть веселым и без алкоголя;
- считает, что праздник не может быть веселым без алкоголя;
- болеет больше, чем один раз в год;
- делает по утрам зарядку;
- в компании употреблял алкоголь;
- умеет отказаться от предложения закурить».

ПРИЧ

4. Упражнение «Способы борьбы со стрессом»

Цель: формирование представлений о способах справляться со стрессом, альтернативных вредным привычкам, начинается с деления на минигруппы (их обязательно должно быть четное количество).

Суть: обсуждение и составление списка:

- причин начала регулярного употребления алкоголя;
- причин начала регулярного курения.

Если групп две, то одна группа составляет список причин курения, а вторая – причин употребления алкоголя. Если четыре, то две группы составляют перечень причин курения, другие две – причин употребления алкоголя.

После завершения работы по группам составляется общая таблица.

Курение

Каждая команда называет одну из причин курения, которая фиксируется в таблице.

Педагог проводит обсуждение следующих вопросов:

- Как можно справиться с этим обстоятельством без помощи сигарет?
- Кто может в этом помочь, к кому можно обратиться за поддержкой?

В итоге получается таблица.

Причина курения	Альтернатива курению	Кто может помочь
-----------------	----------------------	------------------

Данный этап работы требует высокого уровня активности педагога. Его задача – побуждать к диалогу всех участников. Очень часто участники составляют большой перечень причин, которые, по сути, повторяются между собой. В данном случае важно обращать внимание на схожесть называемых причин. Например, одна группа называет причину «чтобы выглядеть крутым», синонимично могут звучать примеры других групп – такие, как «чтобы другие ребята тебя уважали», «потому что курит тот, кто тебе нравится».

Или к причине «снять стресс» могут быть отнесены причины типа «потому что поссорился с другом», «получил двойку за контрольную».

К большому удивлению участников, список в результате получается совсем небольшим.

При заполнении второго столбца таблицы важно не торопиться (а порой целенаправленно держать паузу) и записывать даже неожиданные варианты, предлагаемые участниками, причем чем больше их будет, тем лучше. Вопрос для заполнения второго столбца может звучать так: «Как без помощи курения человек может казаться крутым (снять стресс)?».

Заполнение третьего столбца очень часто вызывает сложности.

Например, подростки в качестве ресурса называют друзей, приятелей, животных. Родители, учителя, специалисты звучат крайне редко. В таких случаях можно спросить: «Есть хотя бы один взрослый, который мог бы вас поддержать, помочь в этом случае?». Ответы могут быть неожиданными, например, «мама моего приятеля» или «мой бывший тренер». Важно фиксировать даже такие ответы.

Двигательная пауза

Все присутствующие делятся на группы по семь человек. Каждый участник группы получает по букве слова «никотин». Задача игроков – выстроиться в порядке названных ведущим слов. Например, *нитки, кино, нотки, кот, никотин*. Задача команд – сделать это как можно быстрее.

Алкоголь

Этот этап организуется по той же схеме, что и на тему курения: групповая работа, составление таблицы, обсуждение.

К большому удивлению участников, список причин регулярного курения и употребления алкоголя оказывается примерно одинаковым – так же, как и другие параметры, указанные в таблице. Очень важно, чтобы участники сами обратили на это внимание. Педагог ни в коем случае не должен форсировать события. Как только этот тезис озвучивается кем-то из участников, важно задать вопрос группе о том, какие мысли есть по этому поводу. На моей памяти не было еще ни одной группы – ни детской, ни подростковой, ни взрослой – которая бы эту закономерность не заметила. Очень важны те выводы, которые в итоге делает группа по этому поводу. И здесь главная задача педагога – организовывать диалог, не высказывая своей экспертной позиции, которая может приглушить яркость сделанных участниками самостоятельных открытий.

5. Упражнение «Зависимость»

Цель: формирование представлений о зависимости.

Все сидят в кругу. Педагог ищет водящего: спрашивает, кто уверен в себе, может за себя отвечать и хочет принять участие в эксперименте. Вызванному участнику нужно пройти от одного стула, стоящего в кругу, до второго стула, стоящего в центре круга, а потом вернуться назад к первому стулу с завязанными глазами. Перед началом упражнения педагог предлагает водящему сделать это с открытыми глазами: дойти до стула, посчитать шаги, вернуться обратно.

Затем глаза завязываются, водящего раскручивают и просят подойти к стулу в центре и вернуться назад к первому стулу. В ходе выполнения задания ведущий убирает стул, к которому участнику нужно вернуться.

После завершения упражнения проводится обсуждение по вопросам:

- Что вы думаете об этом упражнении?
- Что оно вам напоминает, на что в жизни оно похоже?

Представьте, что стул в центре – это воплощение зависимости. Как тогда можно трактовать этот эксперимент? (Вы можете отвечать за себя, но не можете отвечать за зависимость. Начав движение, вы никогда не можете быть уверены, что вам удастся вернуться к тому, с чего вы когда-то стартовали.) Что вы знаете о зависимости?

Необходимо задавать дополнительные вопросы ребятам. Например: «Удалось ли участнику вернуться к исходной точке?», «Винovat ли он в этой неудаче?», «Мог бы он, если бы захотел, как-то повлиять на случившееся?».

Каждый участник получает комплект карточек с изображениями вопросительного знака, восклицательного знака, многоточия, плюса и минуса. Перед игроками вывешивается следующее значение каждого символа:

- «?» – непонятно, спорно;
- «!» – очень интересно, удивительно;
- «...» – об этом еще надо подумать;
- «+» – весело;
- «-» – скучно, не понравилось.

Педагог напоминает, что происходило в ходе занятия (этапы занятия), каждый участник поднимает одну или несколько карточек, соответствующих его отношению к данному этапу и упражнению.