Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №315
Пушкинского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 315 Пушкинского района
Санкт-Петербурга
Протокол от «30» августа 2023 г. № 30

Утверждена
Приказ от «30» августа 2023г. № 32

Директор _____ /А.А. Миренкова/

директор школы Миренкова Алина Александровна
Подписано цифровой подписью: директор школы Миренкова Алина Александровна

Дополнительная общеразвивающая программа

спортивно-оздоровительное направление

Специальная физическая подготовка

Возраст обучающихся 8-9 лет

срок освоения 1 год

Разработчик: Богдашова Елена Владимировна,

Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург, Пушкин
2023 – 2024 учебный год

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Специальная физическая подготовка» (СФП) относится к физкультурно-спортивной направленности, по функциональному предназначению - познавательная; по форме организации – групповая, является модифицированной, реализуется в учебный период 2023-2024г.

1.2. Характеристика обучающихся по программе. Принимаются мальчики и девочки в возрасте 8-9 лет. Имеющие медицинский допуск к спортивной деятельности.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Данная программа «СФП» построена с учетом досуговых предпочтений подростков, создает оптимальные условия для реализации потребностей в самосовершенствовании, самоактуализации и творческого взаимодействия временного детского коллектива.

Специальная физическая подготовка увлекает и мальчиков, и девочек, так как:

1) способствует повышению двигательной активности:
2) способствует развитию физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, повышает функциональные возможности организма, развивает глазомер, точность, быстроту реакции;
3) экипировка и инвентарь не требуют больших материальных затрат.

1.4. Основные особенности программы.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость - способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

1.5. Формы и технологии образования детей

Основная форма организации учебной деятельности- учебное занятие. Занятие, проводимые по этой программе, в основном являются практическими. В программе созданы

необходимые условия для совместной деятельности учащихся и их родителей. Фронтальная, групповая, индивидуальная форма обучения.

Материально-техническое оснащение: спортивный стадион, спортивный зал, спортивный инвентарь (мячи различного размера, скакалки, обручи, волейбольная сетка).

1.6. Объем и срок реализации программы.

Продолжительность образовательного процесса – 2 часа в неделю; объем образовательного процесса – 144 часов.

1.7. Режим занятий

Занятия проводятся во второй половине дня, не позднее 17часов. Продолжительность занятий – 45 минут, перерыв – 10 минут.

2. Обучение

2.1 Цель и задачи обучения

Цель: повышение двигательной активности и развитие физических способностей, обучающихся в игре с мячом через физкультурно- спортивные занятия.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитывать моральные и волевые качества характера (смелость, настойчивость;
- упорство, терпение, воля и др.);
- воспитывать позитивные межличностные отношений между игроками в команде (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Развивающие:

- развить физические способности (скоростные, скоростно-силовые, координационные, ловкость);
- формировать у детей устойчивого интереса к физическим занятиям.

Обучающие:

- овладеть основами технических элементов и тактических приемов игр с мячом;
- дать необходимые знания в области физической культуры;
- изучить правила игры в мяч и порядок проведения соревнований.

2.2 Учебный план

№	Название темы	Количество часов			Форма конт
		Всего	теория	практика	
1	**Теоретическая подготовка** Техника безопасности и правила поведения на занятиях, вопросы гигиены и влияния физических упражнений на организм. Основы знаний: правила подвижных игр.	4	4	-	Объяснени
2	**Физическая подготовка (ОФП)**	30	4	26	Показ, опро

	1.Общая физическая подготовка – упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств (упражнения из различных видов спорта); *2.Специальная физическая **(СФП)** подготовка* – упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений и скоростно-силовых качеств (специальные и подготовительные упражнения: «челночный» бег, бег с ускорениями, прыжки через скамейку, упражнения с мячом (волейбольный, арабский, резиновый, мячи для фитнеса) , обручи. Упражнения на развитие силы в луче-запястном суставе (кисть).	40	6	34	Контрольны
2	**Физическая подготовка (ОФП)** *1.Общая физическая подготовка* – упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств (упражнения из различных видов спорта); *2.Специальная физическая **(СФП)** подготовка* – упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений и скоростно-силовых качеств (специальные и подготовительные упражнения: «челночный» бег, бег с ускорениями, прыжки через скамейку, упражнения с мячом (волейбольный, арабский, резиновый, мячи для фитнеса) , обручи. Упражнения на развитие силы в луче-запястном суставе (кисть).	30 40	4 6	26 34	Показ, опро Контрольны
3	**Техническая подготовка (ТП)** Виды передвижений без предмета; Виды передвижений с предметами; Эстафеты с передачами мяча различного размера; Эстафеты «кто быстрее»; Прыжки со скакалкой и через скакалку; Броски и ловля мяча; Передачи мяча различными способами на месте и в движении.	40	4	36	Показ, опро упражнени
4	**Подвижные игры**	30	-	30	
5	**Всего:**	144	18	126	

2.3. Содержание учебного плана

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности детей с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. Программа включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть включает в себя объяснение понятий, правил, показ изучаемых упражнений. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями. Двигательный опыт учащихся обогащается играми, упражнениями.

Для обучающихся занятия по программе – это дополнительная возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость, развития личностных качеств.

Физическая культура детей младшего школьного возраста – это наиболее благоприятный возраст для формирования двигательных способностей. В этом возрасте хорошо осваиваются новые движения и закрепляются ранее изученные упражнения.

«В младшем школьном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Степень координационной возможности определяется следующими способами ребенка: - точно и быстро выполнять двигательные действия за наименьший промежуток времени; - быстро реагировать на передвигающиеся объекты и сигналы; - быстро реагировать на измененную ситуацию и на необычные поставленные задачи; - предугадывать положения двигающегося предмета в необходимый момент времени; - ориентироваться во время двигательной задачи координационных способностей.

В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость - способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

2.4. Планируемые результаты

Личностные:

- сформирована потребность к здоровому образу жизни;
- приобретены навыки межличностных отношений;
- сформированы волевые качества.

Метапредметные:

- сформирована коммуникабельность;
- воспитано чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- развиты наблюдательность, смекалка, двигательные навыки.

Предметные:

- освоены соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные и соревновательные нагрузки;
- овладели техническими приемами ловли и передачи мяча;

– познакомились с основными определениями в различных видах игр с мячом (пионербол, баскетбол).

2.5.Способы и формы определения результатов обучения

Педагогическое наблюдение активности на занятиях, анализ результатов тестирования обучающихся на занятиях.
Форма: контрольная, служит показателем освоения данной программы. Проведение опроса, подвижных игр, внутришкольные соревнования.

3. Воспитание

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.

Целью физического воспитания является содействие гармоничному развитию растущего организма, укрепление здоровья и всесторонняя двигательная подготовка учащихся.

При воспитании координационных способностей решают две группы задач: а) по разностороннему и б) специально направленному их развитию.

Первая группа указанных задач преимущественно решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся. Достигнутый здесь общий уровень развития координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности.

Особенно большая роль в этом отводится физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Школьной программой предусматриваются обеспечение широкого фонда новых двигательных умений и навыков и на этой основе развитие у учащихся координационных способностей, проявляющихся в гимнастических упражнениях, метательных движениях с установкой на дальность и меткость, подвижных, спортивных играх.

3.2. Формы и методы воспитания

1. В проведении занятий используются следующие методы воспитания:

- наглядный – в выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца;
- словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений;
- словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;
- практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ.

При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

2. Плакаты и стенды, наглядные материалы (физкультурно-оздоровительные комплексы упражнений), игровые технологии на уроках, нормативные тесты.

3.Теоретический материал программы лучше давать темами, сообщение знаний

организовывать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически

изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов. Занятия проводятся интегрировано. При проведении занятий должны быть учтены особенности организма учащихся, его пониженные функциональные возможности, также то, что в группе могут быть ученики с различным

диагнозом. Поэтому индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

Педагогические возможности преподавания содержания программы «Мир спортивных игр» будут эффективны, так как учащиеся учатся оценивать свою и чужую деятельность с точки зрения законов природы. А это первый шаг к формированию привычек ведения здорового образа жизни.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в хорошо оборудованном спортивном зале на базе школы, на спортивных площадках при соблюдении всех правил по технике безопасности на занятиях.

3.4. Календарный план воспитательной работы

	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Полоса препятствий	28.10-5.11	Тестирование в малом спортивном зале	Фото с выступлением детей
2	Новогодний праздник «Елка в кроссовках»	25.12-29.12	Соревнование в спортивном зале	Фото с выступлением детей
3	Эстафета «Самый меткий, самый ловкий, самый быстрый»	22.02-24.02	Соревнование в спортивном зале	Фото с выступлением детей
4	Турнир по спортивной игре «Пионербол» среди начальной школы	25.03-30.03	Соревнование в спортивном зале	Фото с выступлением детей

4. Организационно-методические условия реализации программы

4.1. Методические обеспечение программы

Список литературы:

Для педагога:

1. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников / С.А. Баранцев. - М.: Советский спорт, 2020. - 323 с.
2. Поурочные разработки по физкультуре / В.И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2021. - 400 с.
3. Школа физкультминуток. 1-4 классы / В.И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2022. - 224 с.
4. Глейберман А.Н., Упражнения в парах / А.Н. Глейберман. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 953 с.
5. Комплект плакатов "Комплекс норм ГТО для учащихся образовательных организаций": 8 плакатов с методическим сопровождением. - Москва: РГГУ, 2017. - 986 с.
6. Останко Л. В., 100 веселых упражнений / Л.В. Останко. - М.: Корона Принт, 2020. - 797 с.
7. Правдов М.А., Уроки физической культуры. 1-4 классы / М.А. Правдов. - М.: Илекса, 2022. - 122 с.
8. Фёдорова Н. А., Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. - М.: Экзамен, 2019. - 152 с. 30. сост.,
9. Ахмерова Э.И., Физкультура в 1 классе: Поурочные планы: 2-е полугодие / Ахмерова Э.И. сост. - Москва: Высшая школа, 2021. - 720 с.
10. Григорьев О.А. Упражнения для координационных способностей/ «физическая культура в школе» 2001год.
11. Долотина О.П. Игровые уроки в класс / «физическая культура в школе» 1997год.
12. Лях В.И. Координационная способность школьников. Журнал «физическая культура в школе» 2000год.
13. Лях В.И. Циклические упражнения в развитии координационных способностей младших школьников. / Журнал «физическая культура в школе» 1990год.

Для родителей:

1. Баршай В.М., Физкультура в школе и дома. Ростов н./Д.: Феникс, 2011. 256 с.
2. Свирко В.П., Физическая культура: не только в школе, но и дома. // Начальная школа. 2014. №7. С. 79-81.

Для детей:

1. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2022. — 176 с.

4.2. Материально-техническое обеспечение программы

Интернет источники

Для педагога:

1. https://yandex.ru/video/preview/17289606776804053229
2. https://yandex.ru/video/preview/11857121220831471427
3. https://yandex.ru/video/preview/5232831259750839510

Для родителей:

1. https://tolstyha2207.nethouse.ru/static/doc/0000/0000/0120/120250.p73bj2osgc.PDF

Учебный план

Содержание

Теоретическая подготовка

Тема № 1

Техника безопасности и правила поведения на занятии.

Теория: инструктаж по технике безопасности.

Практика: демонстрация техники работы со спортивным инвентарём.

Форма контроля: опрос.

Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка.

Тема № 2

Теория: понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.

Практика: диагностика стартовых способностей по показателям, ОРУ, упражнения на развитие силы кисти (висы), упражнения на развитие ловкости и координации движений, прыжки со скакалкой и через скакалку, упражнения на развитие скоростных качеств, эстафеты «кто быстрее».

Форма контроля: опрос, контрольные упражнения.

Техническая подготовка

Тема № 3

Теория: техника передачи мяча, правила игры в пионербол.

Практика: упражнения на технику передачи мяча и ловли мяча, упражнения на укрепление мышц голеностопного сустава (гимнастическая скамейка, скакалка), виды передвижений без предмета, с предметами, метание мяча, эстафеты с передачами мяча различного размера, спортивная игра в пионербол.

Форма контроля: опрос, контрольные упражнения.