

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

Принято

Педагогическим советом ГБОУ школа № 315
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол от 27.08. 2024 г. № 1

Утверждаю

Приказ от 27.08.2024 г. № 83
Директор _____ А.А.Миренкова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Специальная физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 7-10лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Богданова Е.В.

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

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 2024-2025г.

Уровень освоения

Общекультурный, базовый.

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.

Отличительные 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.

Цель и задачи программы

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.

Условия реализации Программы

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

Норма наполняемости: 2-й год обучения 12 человек.

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

Формы и технологии образования детей

Основная форма организации учебной деятельности- учебное занятие. Занятия, 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).

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).

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.

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.

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		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	-	Объяснение, опрос
2	Физическая подготовка (ОФП) <i>1.Общая физическая подготовка – упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств (упражнения из различных видов спорта);</i> <i>2.Специальная физическая (СФП) подготовка – упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений и скоростно-силовых качеств (специальные и подготовительные</i>	30 40	4 6	26 34	Показ, опрос, Контрольные упражнения

4	Подвижные игры	30	-	30	
5	Всего:	144	18	126	

Методические материалы

1. В проведении занятий используются следующие методы обучения:

- 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, сообщением 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.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- изучение, совершенствование и закрепление двигательных навыков;
- проведение внутригруппового и внутришкольного турнира между мальчиками и девочками;
- контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Оценочные и методические материалы

Формы оценки результативности образовательной деятельности:

Предусматривается сдача контрольных зачетов по общей физической, теоретической и специальной подготовке, определяется степень освоения обучающимися знаний, умений и навыков.

Контроль теоретической подготовки

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование.

Методические обеспечение Программы

Список литературы:

Для педагога:

1. Поурочные разработки по физкультуре / В.И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2021. - 400 с.
2. Школа физкультминуток. 1-4 классы / В.И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2022. - 224 с.
3. Глейberman А.Н., Упражнения в парах / А.Н. Глейberman. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 953 с.
4. Останко Л. В., 100 веселых упражнений / Л.В. Останко. - М.: Корона Принт, 2020. - 797 с.
5. Правдов М.А., Уроки физической культуры. 1-4 классы / М.А. Правдов. - М.: Илекса, 2022. - 122 с.
6. Фёдорова Н. А., Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. - М.: Экзамен, 2019. - 152 с. 30. сост.,
7. Григорьев О.А. Упражнения для координационных способностей/ «физическая культура в школе» 2001год.
8. Долотина О.П. Игровые уроки в класс / «физическая культура в школе» 1997год.
9. Лях В.И. Координационная способность школьников. Журнал «физическая культура в школе» 2000год.

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

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>

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
2 год	01.09.2024	25.05.2025	34	144	2 раз в неделю

