

Управление образования администрации Шуйского района  
Ивановской области  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр творчества»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МАУДО «Центр творчества»  
Протокол № 5 от 26.08.2021 г.

Утверждаю  
Директор МАУДО «Центр творчества»  
  
\_\_\_\_\_ Е.Н. Курченкова  
Приказ № 43-о от 27.08.2021 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
спортивной направленности  
«Старт»**

Возраст учащихся 6-10 лет  
Срок реализации 1 год

Автор-составитель: Крайкина Наталья Павловна,  
педагог дополнительного образования

Шуйский муниципальный район, 2021 г.

## Пояснительная записка

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование двигательных умений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутри школьных, районных и городских соревнованиях.

Занятия физической культурой способствуют развитию двигательных качеств ребёнка: силы, быстроты, ловкости, координации движений, гибкости, меткости, умению ориентироваться в сложной обстановке, что в свою очередь положительно влияет на развитие костно-связочного аппарата, нервной системы, обмена веществ организма и правильной осанки.

Программа рекомендуется для дополнительных занятий с детьми 6-10 лет.

Программа разработана в соответствии с Уставом МАУДО «Центр творчества» и федеральными нормативно-правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерство образования и науки России № 09-3242 от 18.11.2015 г.
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

### Направленность программы

Предлагаемая дополнительная общеразвивающая программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, которая является важным компонентом в физическом, психологическом и патриотическом воспитании занимающихся. Программа готовит детей к выполнению тестовых испытаний ГТО.

Общая физическая подготовка необходима человеку в любом возрасте. Она включает в себя физические упражнения и двигательные действия, необходимые в течение всей жизни. Физические крепкие и здоровые люди обладают силой воли, характером, умением ориентироваться в окружающей действительности. Занятия в секции общей физической подготовки являются

хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой. ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для любого ребенка ОФП является фундаментом для дальнейшего физического развития. ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

### **Актуальность программы**

Занятия общей физической подготовкой помогают восполнить дефицит двигательной активности, которая так необходима детям 6 – 10 лет к различным движениям, подвижным играм, а также стимулируют желание общаться, проявлять свою индивидуальность. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка детей компенсируется физической.

### **Отличительные особенности программы**

В отличие от основной образовательной программы, данная программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому дети выбрали для себя наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др.

### **Уровень реализации программы**

Содержание и материал данной программы следует относить к стартовому уровню сложности. Предлагаемый для освоения материал имеет минимальную сложность и является общедоступным любому учащемуся с разной физической подготовкой. Обучение по данной программе является

начальным в подготовке учащихся для занятий в объединениях физкультурно-спортивной направленности.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста, желающих заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 10-15 человек. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

### **Объем и срок освоения программы. Режим занятий**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем программы – 72 часа (36 учебных недели). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

### **Формы обучения**

Обучение по программе проходит в очной форме. Занятия проводятся со всей группой одновременно.

### **Формы организации образовательного процесса.**

Содержание программы «**Общая физическая подготовка**» рассчитано на постепенное вхождение учащегося в образовательный процесс и предусматривает комплексность подхода в реализации поставленных задач. В процессе обучения каждый из участников коллектива должен понять, что нужно работать над собой, уметь работать с группой и в коллективе. Работать умственно и развиваться физически в любом направлении.

#### Программа основывается на следующих принципах:

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является *всестороннее гармоничное развитие личности*, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип *оздоровительной направленности* обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип *воспитывающего обучения* подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип *сознательности и активности*. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

**ДАЛЕЕ ПО ЗАПРОСУ**