

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 города Нефтегорска муниципального района Нефтегорский Самарской области

Принято на заседании тренерско-преподавательского совета
ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска
Протокол №2 от 13.06.2023 г.

Утверждено
приказом директора
№61-ОД от 14.06.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности (ОФП)**

«Тропинка здоровья»

Возраст воспитанников: 7-12 лет

Срок реализации: 1год

Авторы-составители:

Каманина Ольга Дмитриевна,

тренер-преподаватель

Никишкова Дарья Дмитриевна,

тренер-преподаватель

г. Нефтегорск, 2023 год

Пояснительная записка

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности. Проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся является одной из важнейших задач современной школы и системы дополнительного образования; пропаганда и обучение навыкам сохранения здоровья обучающихся, находятся на первом месте в иерархии запросов к результатам образования и реализуются в соответствии со стратегическими документами, определяющими развитие системы дополнительного образования в Российской Федерации.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Тропинка здоровья» составлена в соответствии, с нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в частности ст.75);
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О

внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Направленность программы: физкультурно-спортивная с общекультурным уровнем усвоения норм и ценностей современного общества.

Актуальность. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования 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 желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Педагогическая целесообразность. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни – одна из приоритетных задач национальной политики государства. Использование разнообразных видов деятельности с помощью двигательных действий имеет свою педагогическую целесообразность, так как способствует гармоническому развитию личности.

В рамках программы «Тропинка здоровья» осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую

подготовку, на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной и игровой деятельности.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения программы "Тропинка здоровья" состоит из 4 модулей. Отличительные особенности программы состоят в том, что занятия по данной программе способствуют максимальному удовлетворению общечеловеческих потребностей, благодаря разнообразию осваиваемых разделов теоретического и практического характера (вопросы здорового питания; разнообразные виды гимнастики, упражнения с предметами, подвижные игры и др.).

Цель программы:

- формирование потребности к здоровому образу жизни, через организацию физической активности;
- совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечнососудистой и дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата.

Основные задачи:

Образовательные

- получение знаний о сохранении здоровья, режиме дня, закаливании; профилактике травматизма;
- обучение техническим и тактическим приёмам ОФП, спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики;
- обучение диафрагмально-релаксационному дыханию;
- обучение правилам самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучение технике выполнения упражнений комплекса ГТО;

Развивающие

- развитие физической компетентности через интерес и желание вести здоровый образ жизни;
- сознательное применение предметно-физических упражнений (действий) в различных жизненных ситуациях;
- повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

Воспитательные

- воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

Возраст детей и срок реализации программы. Срок реализации программы: 1 год.
Возраст детей 7-12 лет.

Формы организации занятий. Основными формами организации учебного процесса в объединении являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные; теоретические занятия (в форме бесед), культурно-массовые мероприятия (тимбилдинги и квесты).

Методы и приемы проведения занятий:

- словесные методы (рассказ, объяснения, указания);
- наглядные методы (показ, демонстрация);
- практические методы (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Режим занятий. Продолжительность обучения – 126 часов в год, 3,5 часа в неделю.

Прогнозируемые образовательные результаты программы

Личностные	<ul style="list-style-type: none"> – проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; – проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умеют оказывать помощь своим сверстникам
Метапредметные	<p><i>Познавательные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умеют ориентироваться в различных правилах игр, усваивают информацию, получаемую из различных источников; - владеют навыками ясно, излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; <p><i>Коммуникативные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность, <p><i>Регулятивные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели; - владеют элементарными навыками планирования своих действий; - умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом нравственных ценностей;

	<ul style="list-style-type: none"> - имеют навыки адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности; - умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях
Предметные	<p>К окончанию обучения, по дополнительной образовательной программе учащиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма; - овладевают основами техники всех видов двигательной активности; - осваивают технику и тактику игры, методы обучения; - приобретают начальные знания о правилах соревнований и приобретают навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений; - приобретают практические умения в организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом; - приобретают знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения.

Критерии и способы определения результативности

1. Усвоение теоретических знаний (беседа);
2. Устойчивость интереса к занятиям физической культурой (индивидуальная беседа, коллективная рефлексия);
3. Физическое развитие обучающихся (педагогическое наблюдение).

Содержание программы «Тропинка здоровья».

Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Всего	Теория	Практика
1	Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	36	10	26
2	Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная	18	9	9
3	Лёгкая атлетика: теоретические и практические основы	36	10	26
4	Подвижные игры	36	10	26
	ИТОГО	126	39	87

1 модуль: Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

Тема 1. Здоровье человека и закаливание организма. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале при проведении занятий. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Оценка

физического развития человека: параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела.

Тема 2. Режим дня. Важнейшие факторы, влияющие на здоровье: образ жизни, питание, оздоровительная гимнастика, экологи. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Здоровье и окружающая среда. Организм и его закаливание. Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

Тема 3. Правильное питание. Режим питания. Питание в разное время года. Каша - радость наша. Молоко и молочные продукты. Степень развития функциональных способностей организма человека: для соматического и физического здоровья – я могу; для психического – я хочу; для нравственного – я должен. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Строевые упражнения. Команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Равнение в шеренгу. Команда «мирно» и «вольно». Простейший расчет на «первый - второй». Перестроение из одной шеренги в две. Упражнение в ходьбе змейкой в колонне по одному и парами. Построение в три колонны, размыкание и смыкание приставными шагами в стороны. Поворот на углу зала во время движения. Повороты на месте направо и налево по счету. Остановка после ходьбы всем одновременно.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно. Гимнастические упражнения: для мышц туловища и шеи. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя. Упражнения для мышц ног, таза. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.

1. Наклоны головы, наклоны в стороны, наклоны вниз.
2. «Играем носочками», «Ножницы», «Сядь», «Лодочка», «Кошечка».
3. Прыжки: ноги вместе, смена ног. Дыхательные упражнения или ходьба.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса с мячами, гимнастическими палками, скакалкой. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками или сложенной вчетверо скакалкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами, с обручем.

1. «На носок», наклоны в стороны, выпады.

2. «Пролезь в обруч», «Верблюды», «Не задень», «Достань до обруча».
3. Повороты. Прыжки на одной ноге через обруч вперед-назад, спиной.
4. Чередование с ходьбой приставным шагом по обручу руки за головой.

Комплекс общеразвивающих упражнений на месте в парах

1. Стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки внизу, в стороны, вверх. Наклоны вперед, вправо, влево с помощью партнера.
2. Круговые вращения с поворотами. Повороты туловища вправо, влево.
3. Выпады вперед правой и левой ногой. Перенос центра тяжести с одной стороны в другую. Повороты с имитацией метания мяча, с шага левой (правой) ногой в сторону метания.

Учебно - тематический план модуля Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

№ п/п	Наименование тем	Всего	Теория	Практика
1	Здоровье человека и закаливание организма	2	2	
2	Режим дня	2	2	
3	Режим питания. Питание в разное время года	2	2	
4	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения.	10	2	10
5	Общеразвивающие упражнения без предметов	10	1	8
6	Общеразвивающие упражнения с предметами	10	1	8
	ИТОГО	36	10	26

2. Модуль «Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная».

Тема 1. Пальчиковая гимнастика. Разминки пальцев: сгибания и разгибания; манипулирование пальцами. Использование обеих рук, движение десяти пальцев по-разному. Расположение педагога относительно ребенка, друг с другом. Обыгрывание персонажей с помощью пальцев обеих рук. Повторение за педагогом текстов и движений.

Тема 2. Суставная гимнастика. Общеукрепляющая гимнастика для детей. Образное представление выполняемых упражнений. Предлагается ассоциативный ряд, который каждый педагог может дополнять и изменять по своему усмотрению. Любое физическое упражнение - игра, которая должна быть интересна детям.

Тема 3. Дыхательная гимнастика. Влияние дыхательной гимнастики на организм человека. Общие рекомендации при выполнении упражнений. Последовательность дыхательных упражнений.

Учебно-тематический план модуля «Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная»

№ п/п	Наименование тем	Всего	Теория	Практика
1	Пальчиковая гимнастика	6	3	3
2	Суставная гимнастика	6	3	3

3	Дыхательная гимнастика	6	3	3
	ИТОГО	18	9	9

3. Модуль «Легкая атлетика: теоретические и практические основы».

Техника бега. Теоретические основы: фазы ходьбы и бега. Прыжковая техника. Техника метания. Практические занятия.

Развитие быстроты. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

1. Бег с высоким подниманием бедра, максимальная частота движений 4-5 раз, 10-12 м.; Бег с захлестыванием голени назад, максимальная частота движений 4-5 раз, 10-12 м.; Ускорение со старта 5-6 раз, 9-10 м.

2. Пробегание отрезков 20-30 м. 4-5 раз. (выполняется как по прямой, так и на повороте, сначала медленно, затем с ускорением), под углом 3-5 градусов; отрезка 20-30 м с высокого старта.

3.«Семенящий бег» (выполняется мелкими шагами, но с большой частотой; с места, с ускорением).

Развитие скоростно-силовых качеств. Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

1. Прыжки через скакалку-1 минута; прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу, начиная с 2 ног 3-4 раза по 10-12 м; многократные выпрыгивания вверх из полного приседа из упора присев 4 раза 5-6 прыжков.

2. Подскоки поочередно на левой и правой ноге 4 раза 5-8 прыжков; прыжки через натянутые поперек зала резинки - высота 30 см 2-3 раза по 6-8 прыжков; прыжки через резинку в высоту (40-60 см, справа и слева, сочетая мах и толчок).

Учебно - тематический план модуля

«Легкая атлетика: теоретические и практические основы».

№ п/п	Наименование тем	Всего	Теория	Практика
1	Техника бега. Фазы ходьбы и бега	12	4	8
2	Развитие быстроты	12	3	9
3	Развитие скоростно-силовых качеств	12	3	9
	ИТОГО	36	10	26

4. Модуль - Подвижные спортивные игры.

Подвижная игра, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Специфика подвижной игры. Ответная реакция обучающегося на сигналы «Лови!», «Беги!» «Стой!» и др. (Примеры подвижных игр)

1. Быстро за мячом
2. Быстро возьми, быстро положи
3. Сбей кеглю
4. Зайцы в огороде
5. Кто быстрее до флажка
6. Перебежки
7. Бездомный заяц
8. Кто сделает меньше прыжков?
9. Кто самый меткий?
10. Парный бег

Учебно - тематический план модуля «Подвижные спортивные игры»

№ п/п	Наименование тем	Всего	Теория	Практика
1	Игры на развитие двигательной активности	12	4	8
2	Игры на развитие скоростно-силовых качеств	12	3	9
3	Игры на развитие внимания	12	3	9
	ИТОГО	36	10	26

Итоговое занятие. Игровая спортивная программа. Подведение итогов обучения. Соблюдение правил безопасности во время организации летнего отдыха детей.

Методическое обеспечение программы

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания о здоровье, ЗОЖ, о гигиене, о технике безопасности, об оказании первой медицинской помощи при травмах; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. В практической части следует использовать комбинированные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные спортивные игры, и т. д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);
 - основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
 - заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.
- Структура типового занятия:

- Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.
- Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.
- Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

На протяжении всего периода обучения проводятся спортивные соревнования, они повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически, с приглашением родителей (законных представителей).

Материально-техническое обеспечение программы

- физкультурный зал (зал размером 30 на 20; палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион.
- спортивный инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота
- спортивная форма и обувь на каждого ученика
- технические средства обучения (ноутбук, проектор, колонки)

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям ребенка. Важно обеспечить безопасность физкультурного оборудования.

Список используемой литературы

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. –М.: Вентана – Графф, 2012г.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016г.
3. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2017г.
4. Вареник Е.Н. – Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015г.
5. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. // Ростов на Дону, 2012г.
6. Виленская Т.Е. Новые подходы к физическому воспитанию детей младшего школьного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. М., – 2014г.
7. Исмаилова А.С. Развитие гибкости у детей школьного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. № 1.
8. Лях В.И. Учебник по физической культуре для начальных классов. Москва, «Просвещение». 2014г.
9. Ливанова П. З. Сюжетно-ролевые игры на уроках физической культуры // Физическая культура в школе – 2013г.
10. Прокопенко В. И. Подвижные игры для учащихся начальной школы: учебное пособие. Екатеринбург: Учебная книга. 2017г.
11. Романов К. Ю. Особенности физического воспитания с оздоровительной направленностью в начальной школе // М., «Образование», 2013г.

12. Соломахин О. Б. Формирование осознанной потребности и мотивации в регулярных занятиях физической культурой у учащихся начальных классов // Теория и практика физической культуры. – 2015г.

Интернет ресурсы

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> Этот проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.
2. <http://fizkultura-na5.ru/> На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, кроссворды, статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований.
3. <http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php>