


Министерство просвещения Российской Федерации  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2» им. героя Советского Союза Г.Я. Борисенко г. Назарово Красноярского края

«Рассмотрено»

Зам. директора МАОУ СОШ №2 им. Г.Я.Борисенко

 Фролова В.С.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «СОШ № 2  
им Г.Я.Борисенко»

 А.С.Пиппаринен

Приказ № 63  
от « 31 » августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 9-10 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:  
учитель физической культуры  
Скопинцев Антон Максимович,  
Педагогический стаж: 10 лет

г. Назарово, 2023 г.

## **Пояснительная записка.**

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273, ст.75, нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП является основой для достижения высоких результатов не только в спорте, но и во всех сферах деятельности.

Система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в учреждении должны лежать идеи демократизации, гуманизации, развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Решая задачи физического воспитания, педагогу необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Учащихся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Особенностями программы по общей физической подготовке (ОФП) является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион.), и регионально-климатическими условиями.

### **Физкультурно - спортивная направленность.**

В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками ОФП занимает одно из ведущих мест.

### **Новизна и актуальность программы.**

**Новизна программы** состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

**Актуальность программы** состоит в том, что в современных условиях многие дети нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны. Современные дети в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности детей решает данная программа. В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

### **Отличительные особенности программы.**

В отличие от основной образовательной программы, рабочая 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. При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься ОФП. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности занимающихся.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
4. Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

### **Адресат программы.**

В МАОУ «СОШ № 2 им Г.Я. Борисенко» организована спортивная секция «ОФП», в которой занимаются учащиеся 3-4 классов в возрасте от 9 до 10 лет. Уровень обучающихся базовый. Наполняемость группы 30 человек.

### **Срок реализации программы и объем учебных часов.**

Содержание программы предполагается реализовать в объеме 105 часов (за 1 год обучения), 2 раза в неделю по 1,5 часа.

## **Формы обучения.**

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Особенности набора детей – учащиеся пятых классов с разным уровнем физической подготовленности.

## **Режим занятий.**

Два раза в неделю по 1,5 часа.

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1,5 часа (105 часов в год)

Количество обучающихся – 30 человек.

## **Цель и задачи.**

### **Цель программы:**

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств.

### **Задачи:**

#### **Оздоровительная задача:**

Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

#### **Образовательные задачи:**

Формировать волевые качества личности и интерес к регулярным занятиям физической культурой;

Развивать чувство ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;

Развивать двигательные (координационные) способности

#### **Воспитательные задачи:**

Воспитывать сознательное и активное отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;

Воспитывать трудолюбие, благородство и умение переживать неудачи и радости побед;

Воспитывать нравственные и волевые качества;

Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

## Содержание программы.

№ пп	Название раздела	Количество часов		Формы аттестации и контроля
		теория	практика	
1	Основы знаний	4		
2	Легкая атлетика		22	
3	Подвижные игры (с элементами спортивных игр)		23	
4	Лыжная подготовка		18	
5	Гимнастика с основами акробатики		38	
	всего	105		

## Содержание учебного плана программы.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале пионербола.

### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты. «комплексы упражнений по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 5кг, гимнастические палки и булавы). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 40 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 500 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; преодоление препятствий (20–300 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; 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 полу-приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Теоретическая подготовка:**

значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;

влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;

гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;

техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;

основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике; правила игры, организация и проведение соревнований;

оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;

тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

**Общая физическая подготовка:**

комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д).

развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.;

легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 20, 30, метров, кросс 300 до 700 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;

гимнастические и акробатические упражнения:

упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости, - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения, развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;

подвижные спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место», мини-баскетбол, «перестрелка», «пионербол» и т.д.;

сдача нормативов по физической подготовке.

**Специальная физическая подготовка:**

развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;

упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;

развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;

развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;

специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;

акробатические упражнения при отборе мяча. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

**Техническая подготовка:**

обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;

обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча, ведения мяча.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

1. потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно --
2. более высокие результаты на соревнованиях, умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях,
2. спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях,

### **Личностные результаты:**

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения. Оказание помощи тренеру в проведении занятия (расстановка инвентаря, уборка рабочего места), проведение инструктажей на каждом уроке).

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физической деятельности;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств



информации и коммуникации;

- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

#### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- изложение фактов истории развития легкой атлетики, Олимпийских игр;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				тренировка		Техника безопасности на занятиях ОФП. Игры с элементами легкой атлетики.	спортзал	
2				тренировка		Разновидности прыжков. Эстафеты.	спортзал	
3				тренировка		Равномерный медленный бег до 6 мин. Разновидности прыжков.	спортзал	
4				тренировка		Игры с прыжками с использованием скакалки.	спортзал	
5				тренировка		Кросс по слабопересеченной местности до 1км.	спортзал	
6				тренировка		Метание малого мяча. П/и «Быстро по местам»	спортзал	
7				тренировка		Игры на развитие ловкости. П/и «Вызов номеров»	спортзал	
8				тренировка		Упражнения на развитие координации движения. Челночный бег 3х5, 3х10 метров.	спортзал	
9				тренировка		Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекат в группировке. П/и «Запрещенное движение»	спортзал	
10				тренировка		Висы и упоры. П/и «Охотники и утки»	спортзал	
11				тренировка		Лазанье и перелазанье. П/и «Мяч-водящему»	спортзал	
12				тренировка		ТБ при проведении подвижных игр. Упражнения на освоение навыков равновесия. П/и «Третий лишний»	спорт зал	
13				тренировка		Игры на развитие быстроты реакции. П/и «Передал беги»	спортзал	
14				тренировка		Упражнения с набивными мячами. П/и «Удочка»	спортзал	

15				тренировка		Упражнения с гантелями. П/и «Пионерский мяч»	спортзал	
16				тренировка		Упражнения со скакалкой. П/и «Совушки»	спортзал	
17				тренировка		Упражнения с волейбольными мячами. П/и «Космонавты»	спортзал	
18				тренировка		Упражнения с различными мячами. П/и «Зайцы в огороде»	спортзал	
19				тренировка		Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине. П/и «Удочка»	спортзал	
20				тренировка		Сгибание разгибание рук в упоре лежа. П/и «Линейная эстафета»	спортзал	
21				тренировка		Поднимание туловища из положения лежа руки за головой. П/и «Не давай мяч водящему»	спортзал	
22				тренировка		Прыжки через скакалку. П/и «Прыгающие воробушки»	спортзал	
23				тренировка		Приседание на одной ноге. П/и «Запрещенное движение»	спортзал	
24				тренировка		Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения сидя на полу. П/и «Быстро по местам»	спортзал	
25				тренировка		П/и «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки».	спортзал	
26				тренировка		Ловля и передача большого баскетбольного мяча. «Играй, играй, мяч не потеряй».	спортзал	
27				тренировка		Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»	спортзал	
28				тренировка		Игра «Школа мяча». Техника ведения мяча. Игра «играй, играй. Мяч не теряй».	спортзал	
29				тренировка		Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча.	спортзал	
30				тренировка		Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча.	спортзал	
31				тренировка		Игры-эстафеты с мячом. Основные перемещения в баскетболе. Стойка, повороты, остановка.	спортзал	
32				тренировка		Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча.	спортзал	

33				тренировка	Упражнение – пресс, отжимание. Построение и перестроение. Акробатика. Перекаты. Группировка.. Игра «Два мороза»	спортзал	
34				тренировка	Игры «Море волнуется – раз», «Прыгай через ров»	спортзал	
35				тренировка	Эстафеты с мячом. П/и «Мяч-соседу»	спортзал	
36				тренировка	Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Упражнение со скакалкой. Игра «Удочка»	спортзал	
37				тренировка	Прыжки в длину с места. Игра «Прыжки по полоскам». Бег с ускорением.	спортзал	
38				тренировка	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Метко в цель»	спортзал	
39				тренировка	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель.	спортзал	
40				тренировка	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Развитие выносливости. П/и «Удочка»	спорт площадка	
41				тренировка	Катание на лыжах. Скользящий шаг без палок. Подвижные игры на свежем воздухе.	спорт площадка	
42				тренировка	Скользящий шаг без палок. Подвижные игры на свежем воздухе.	спорт площадка	
43				тренировка	Скользящий шаг без палок. Подвижные игры на свежем воздухе.	спорт площадка	
44				тренировка	Скользящий шаг с палками. Подвижные игры на свежем воздухе.	спорт площадка	
45				тренировка	Скользящий шаг с палками. Подвижные игры на свежем воздухе.	спорт площадка	
46				тренировка	Подъемы и спуски под склон. Подвижные игры на свежем воздухе.	спорт площадка	
47				тренировка	Передвижение на лыжах 500м. Подвижные игры на свежем воздухе.	спорт площадка	
48				тренировка	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	спорт площадка	
49				тренировка	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	спорт площадка	

50				тренировка		Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине. П/и «Через кочки и пенечки»	спортзал	
51				тренировка		Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. П/и «Невод»	спортзал	
52				тренировка		Поднимание туловища лежа на спине руки за головой. П/и «Третий лишний»	спортзал	
53				тренировка		Прыжки через скакалку. П/и «Передал-беги»	спортзал	
54				тренировка		Приседание на одной ноге. П/и «Линейные эстафеты»	спортзал	
55				тренировка		Подвижные игры и эстафеты.	спортзал	
56				тренировка		Подвижные игры и эстафеты на совершенствование метания.	спортзал	
57				тренировка		Подвижные игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	спортзал	
58				тренировка		Подвижные игры и эстафеты на развитие координации.	спортзал	
59				тренировка		Подвижные игры и эстафеты на закрепление навыков бега.	спортзал	
60				тренировка		Подвижные игры и эстафеты с мячами на совершенствование навыков прыжков.	спортзал	
61				тренировка		Подвижные игры и эстафеты с мячами на развитие способности к ориентированию.	спортзал	
62				тренировка		Совершенствование техни ловли и передачи мяча. Учебная игра пионербол.	спортзал	
63				тренировка		Совершенствование техни ловли и передачи мяча. Учебная игра пионербол.	спортзал	
64				тренировка		Равномерный медленный бег до 6 минут. Бег с ускорением.	спорт площадка	
65				тренировка		Бег с ускорением 10, 15 метров. Игры с элеметами из легкой атлетики.	спорт площадка	
66				тренировка		Метание малого мяча. Игра «Русская лапта»	спорт площадка	
67				тренировка		Подтягивание на перекладине. Бег 30, 60 метров. Прыжок в длину с места.	спорт площадка	

68				тренировка		Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Челночный бег 3x10 метров. Сдача нормативов.	спорт площадка	
69				тренировка		Поднимание туловища из положения лежа руки за головой. Метание мяча. Сдача нормативов.	спорт площадка	
70				тренировка		Прыжки через скакалку. Бег 500 метров. Сдача нормативов.	спорт площадка	

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Данная программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

#### **Общие требования к обстановке в кабинете:**

- ✓ оформление и техническое обеспечение спортивного зала соответствует содержанию программы, постоянно обновляется учебным материалом и наглядными пособиями;
- ✓ чистота, освещённость, проветриваемость спортивного зала;
- ✓ свободный доступ.

#### **Ресурсное обеспечение программы:**

- ✓ Программа физкультурно – спортивной секции «ОФП»;
- ✓ Дидактические материалы для работы с учащимися;
- ✓ Компьютер;

#### **Кадровое обеспечение:**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования имеющим опыт работы 8 лет. Образование- высшее. Владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным физкультурным образованием;
- владеет навыками и приёмами организации физкультурно – спортивных секций;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умеет видеть и раскрывать физические способности воспитанников;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

#### **Успехи реализации программы возможны:**

- если будет реализована теоретическая и практическая часть программы на 100%;
- если учитываются возрастные и личностные особенности обучающихся, мотивация их деятельности;
- если используется разнообразный методический материал по программе учебного курса;
- если в спортивном зале есть необходимые технические средства и информационные ресурсы, отвечающие требованиям учебного процесса.

Результаты реализации программы отслеживаются через участие в школьных спортивных мероприятиях, товарищеских встречах, сдачу контрольных нормативов. Качество обучения прослеживаются в спортивных достижениях, в призовых местах. Свидетельством успешного обучения могут быть грамоты.

### ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Для оценки уровня развития ребенка и сформированности основных умений и навыков каждую четверть проводятся контрольные тестирование. Отслеживание развития личностных качеств ребенка проводится с помощью методов наблюдения и опроса. Основной формой подведения итогов работы являются контрольные нормативы.

#### Контроль результатов уровня физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
<b>Прыжок в длину с места, см</b>	150 и дальше	131 – 149	130 и ближе	143 и дальше	126 – 142	125 и ближе
<b>Бег 30 м с высокого старта, с</b>	5,8 и меньше	6,3 – 5,9	6,4 и больше	6,2 и меньше	6,3 – 5,5	6,6 и больше
<b>Челночный бег 3 x10 м</b>	9,5 и меньше	9, 6 -10	10,1 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 10, 4	10,5 и больше
<b>Броски мяча в вертикальную цель на точность</b>	5-6 попаданий	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков	5-6 попаданий	8-12 метров	2 попадания из 6 бросков
<b>Метание мешочка на дальность</b>	из 6 бросков	8-12 метров	ближе 8 м	из 6 бросков	от 0 до +5 см	ближе 8 м
<b>Наклон вперед из положения стоя</b>	дальше 12 м	от 0 до +5 см	менее 0 см	дальше 12 м	18-14 раз	менее 0 см
<b>Подтяг. на низкой перекладине из виса лежа согнувшись</b>	+6см и более	19-15 раз	менее 15 раз	+6см и более	13-20 раз	менее 14 раз
<b>Подъём туловища за 30 с</b>	20 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз	19 раз и более	6.31-7 минут	менее 12 раз

### Требования к освоению учебного материала.

Класс	Иметь представление	Уметь	Демонстрировать
<b>Первый</b>	О связи физических упражнений со здоровьем. О способах изменения направления и скорости движения; О режиме дня и гигиены. Об утренней гимнастике Значение физических упражнений для здоровья человека	Выполнять утреннюю гимнастику. Выполнять комплексы разной направленности	Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места
<b>Второй</b>	О физических качествах. О закаливании.	Измерять физические качества. Выполнять комплексы для развития физических качеств	из положения сидя, наклон вперед; скорость простой реакции; бег 20м, бег 30м, бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лежа; отжимание; подтягивание

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
Общая физическая подготовка	Практикум: -занятие поточным методом; - круговая тренировка; -занятие фронтальным методом; - работа по станциям; -самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды;	- скакалки; -гимнастические скамейки; -гимнастическая стенка; -гимнастические маты; - мячи;	контрольные нормативы по ОФП
Специальная физическая подготовка	Практикум: -занятие поточным методом; - круговая тренировка; -занятие фронтальным методом; - работа по станциям; -самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды;	- скакалки; -гимнастические скамейки; -гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - мячи;	контрольные нормативы по СФП



Техническая подготовка	Практикум: -занятие поточным методом; - круговая тренировка; -занятие фронтальным методом; - работа по станциям; -самостоятельные занятия; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы;	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка;	- контрольные нормативы; -учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.
Тактическая подготовка	Практикум: -занятие поточным методом; - круговая тренировка; -занятие фронтальным методом; -работа по станциям; -самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы;	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка;	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;

### Методическое обеспечение учебного процесса.

#### Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

#### Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

##### Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

## Материально-техническое обеспечение.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий

- Волейбольные мячи; 10 шт
- Баскетбольные мячи; 6 шт
- Кегли или городки; 20 шт
- Скакалки; 15 шт
- Теннисные мячи; 8 шт
- Малые мячи; 2 шт
- Гимнастическая стенка; 4 пролета
- Гимнастические скамейки; 4 шт
- Сетка волейбольная; 1 шт

## Список литературы.

### Список литературы для детей:

Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.

Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.

Лепешкин В.А. Физическая культура. Методика обучения передвижения на лыжах. 1-4 классы: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2012

Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

### Список литературы для родителей:

Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.

Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.

Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2013. 144 с.

Перевощиков Ю.А. Домашние задания по физической культуре. Мн.: Полымя, 2014. 183 с.

Скрипалев В.С. Наш семейный стадион. М.: ФИС, 2013. 98 с.

Сермеев Б.В. и др. Физическое воспитание в семье. К.: Здоровья, 2012. 296 с.

Смирнов П.Г., Хромин В.Г. Организация физкультурно-досуговой деятельности по месту жительства населения. Т.: Вектор Бук, 2015. 128 с.

Физическая культура в семье. / Под ред. Н.В. Школьников. М.: ФИЗ, 2013. 398 с.