

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Смоленской области**  
**Администрация муниципального образования "Хиславичский район" Смоленской**  
**области**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Заревская основная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» июля 2024 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Заревская ОШ»  
Данилова Л. И.  
«30» июля 2024 г.  
Приказ № 70



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
ОФП (общая физическая подготовка)

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель:  
Ефременкова Ирина Владимировна,  
педагог дополнительного  
образования

д. Печерская Буда 2024 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который обучающиеся изучают в общеобразовательной школе, на уроках физической культуры дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей). Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся. Занятия по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Направлена на создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

**Уровень освоения программы:** базовый. Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины.

**Новизна** программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для обучающихся 1-9 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной 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. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности. Общая физическая подготовка создает основу для овладения упражнениями, способствует развитию двигательных способностей, повышение общей работоспособности. Программа обеспечивает потребности детей в двигательной активности и создаёт условия для нормального развития основных систем организма и моторики ребёнка в соответствии с возрастными периодами. Достижение устойчивых навыков продолжается в процессе совершенствования двигательных умений.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В процессе ОФП обучающиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность.

Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

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

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

В школьном возрасте наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа, направленная на развитие силы и различных проявлений выносливости. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «ОФП», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Отличительные особенности программы.** Программа разработана в соответствии:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ
- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпрос РФ от 27.07.2022. № 629)
- Об утверждении санитарных правил СН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление от 28 сентября 2020 г. № 28)
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года
- Устав образовательной организации
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242)
- Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций"(вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий")
- с федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 144-ФЗ от 26.05.2021
- с приказом Минпросвещения России от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ № 1897 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»);

- с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. N 1644 «О внесении изменений в приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 Г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";

- с изменениями в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577);

- с примерной программой основного общего образования. Физическая культура 1-9 классы. – М.: Просвещение, 2012г. – (Стандарты второго поколения);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А. А.Зданевич. - М.: Просвещение, 2016);

- с программой воспитания на 2021-2026 учебный год МБОУ «Заревская ОШ» (принято на заседании педагогического совета от 31.08.2021 № 1, утверждено приказом по школе от 31.08.2021 № 59)

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год).

**Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала урока осуществляется через:**

-установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

-побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

-привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

-использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

-применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит обучающихся взаимодействию с другими детьми;

-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

-организацию помощи мотивированных и эрудированных обучающихся их неуспевающим одноклассникам, что дает обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

-инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

**Цель программы:** содействие физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся, увеличение двигательной активности детей школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

-сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры;

-познакомить с техникой и тактикой различных видов спорта;

- познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.
- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развивать всестороннюю физическую подготовку;
- укреплять здоровье воспитанников.
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.

- воспитание навыков общественного поведения.

Данные задачи сконцентрированы на развитии устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительную деятельность.

#### **Адресат программы**

К занятиям допускаются все обучающиеся 1-9-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

**Категория обучающихся.** Возрастной состав обучающихся 7-17 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учетом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепление всех мышц, которые способствуют координации движений.

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения (34 часа), из расчета 1 час в неделю.

**Формы организации образовательной деятельности.** Предусмотрены

- групповые и индивидуальные формы занятий,
- теоретические, практические, комбинированные.

Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую и практическую части:

- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 45 минут.

#### **Планируемые результаты изучения учебного курса**

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

#### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;

- понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

#### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности;

- ответственное отношение к порученному делу.

#### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;

- понимание культуры движений человека постижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;

- восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения;

- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

#### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания;

- владение широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в в спортивной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности.

#### **Предметные результаты освоения физической культуры**

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, приобретаемый в процессе освоения учебного предмета.

#### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;

- знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к занимающимся;

- умение оказывать помощь занимающимся, корректно объяснять объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

#### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды;

- способность самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать упражнения с ориентацией на будущую профессию.

#### **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей ;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- способность доступно излагать знания о физической культуре;

- способность формулировать цели и задачи занятий;

- способность осуществлять судейство, владеть информационными жестами судьи.

#### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;

- способность составлять планы занятий физической культурой с разной педагогической направленностью, регулировать величину нагрузки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры,

закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость), различать их между собой и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

– характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

– планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Выпускник научится:**

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост, масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

##### ***Выпускник получит возможность научиться:***

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Выпускник научится:***

– выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

– выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

– выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

– выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

– выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.



**Содержание программы**  
**Учебный (тематический план)**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.	1	1	0	наблюдение
2	Правила техники безопасности при проведении занятий на улице. Комплекс общеразвивающих упражнений. Гигиена	1	1	0	наблюдение
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	0	наблюдение
4	Лёгкая атлетика	4	1	3	наблюдение, тестирование
5	Гимнастика	4	1	3	наблюдение, тестирование
6	Настольный теннис	4	1	3	наблюдение, тестирование
7	Лыжи	4	1	3	наблюдение, тестирование, соревнования
8	Волейбол	5	1	4	наблюдение, тестирование, соревнования
9	Баскетбол	5	1	4	наблюдение, тестирование, соревнования
10	Футбол	5	1	4	наблюдение, тестирование, соревнования
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	

**Содержание учебного плана**

**Физическая культура человека.**

**Теория.** Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре. Правила техники безопасности при проведении занятий на улице. Комплекс общеразвивающих упражнений. Гигиена Физическая культура и спорт. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

**Легкая атлетика.**

**Теория.** Инструктаж по выполнению упражнений на развитие двигательных качеств.

**Практика.** Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Метание малого мяча на дальность. Многоскоки. Челночный бег 3 x 10 метров. Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике. Высокий старт.

## **Гимнастика.**

**Теория.** Техника безопасности в гимнастике. Способы страховки.

**Практика.** Развитие физических качеств (гибкость) Наклон из положения лежа. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения. Наклон вперед из положения стоя/ сидя. Контрольные испытания, соревнования по гимнастике.

## **Настольный теннис.**

**Теория.** Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности.

**Практика.** Стойка и перемещение игрока. Тактика парной игры. Набивание мяча на ракетке. Парная игра. Тактические действия игроков. Контроль. Соревнования по настольному теннису.

## **Лыжи.**

**Теория.** Овладение техникой попеременных ходов. История возникновения лыж. Техника безопасности. Психологическая, физическая и теоретическая подготовка.

**Практика.** Техника безопасности. Овладение техникой попеременных и одновременных ходов. Подъемы «лесенкой», «елочкой», «полуёлочкой», спуски и торможения «плугом», «упором». Основные элементы тактики лыжных гонок. Соревнования. Прохождение дистанции 1000м, 2000м 3000м.

## **Волейбол.**

**Теория.** Технике безопасности на уроках физической культуры (волейбол). Стойки и перемещения игрока. Правила игры. Методические рекомендации

**Практика.** Закрепление верхней передачи. Прием и передача в движении. Закрепление передачи мяча двумя руками сверху и передачи двумя руками снизу. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Закрепление подачи снизу. Учебная двухсторонняя игра. Соревнования. Судейская практика

## **Баскетбол.**

**Теория.** Игровые действия баскетболиста (передвижение, остановка). Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. История возникновения баскетбола. Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Командные соревнования по баскетболу

## **Футбол.**

**Теория.** Перемещения, прием и передача мяча. История возникновения футбола. Правила игры. Инструктаж по технике безопасности

**Практика.** Перемещения, прием и передача мяча, Удары по воротам. Учебная игра. Футбол. Размещение игроков на площадке. Тактические действия. Ведение мяча. Финты. Судейская практика. Командные соревнования по футболу.

## **Формы контроля и оценочные материалы**

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику (опрос, сдача нормативов, визуальный контроль, соревнование, тестирование) для успешности усвоения программного материала:

– вводное тестирование уровня подготовки обучающегося, входной контроль: проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль) проводится

путем проведения анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов); позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности;

– текущее тестирование по разделам и темам программы (текущий контроль) осуществляется в процессе проведения учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений;

– итоговой тестирование уровня подготовки (итоговый контроль) проводится в конце обучения при предъявлении ребенком результата обучения, предусмотренного программой в виде демонстрации навыков.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни:

1. Опрос учащихся по пройденному материалу
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований
3. Тестирование общефизической, технической, тактической подготовки
4. Тестирование по теоретическому материалу
5. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня
6. Контроль соблюдения техники безопасности
7. Контрольные игры с заданиями
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями
9. Результаты соревнований

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

### **Формы аттестации**

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме школьных соревнований. Аттестация подтверждается грамотами за участие в школьных спортивных мероприятиях.

Формы контроля освоения образовательной программы:

- Текущий: наблюдение, тестирование.

- Итоговый: соревнования.

Контрольные испытания:

1. Бег 30,60 метров. Выполняется с высокого старта. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат (ноги не держать), руки за головой. По сигналу туловище

опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

3. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.

4. Прыжок в длину с места. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся становится около линии, не касаясь ее носками, затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед и прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется по линии до пятки ноги, стоящей сзади. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

5. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. Многоскоки – прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.

7. Челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика или эстафетные палочки. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

8. Метание мяча метров – выполняется с разбега, каждому участнику предоставляется одна тренировочная и три зачетных попытки подряд; итоговый результат определяется по лучшему результату из трех попыток; мяч для метания – малый.

9. Наклон вперед из положения стоя/сидя- с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона.

При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения.

При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком

«-»), ниже — знаком «+».

#### 10. Подтягивание на высокой и низкой перекладине

- Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП): вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

- подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП:

вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

11. Кросс 1000 м, 2000 м, 3000 м. Бег выполняется в группе без учета времени.

12. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок назад.

13. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.

14. Спортивные игры. Ведение баскетбольного, футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, бросок мяча через сетку.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### *Учебно-методическое и информационное обеспечение программы*

**Методическое обеспечение занятий.** Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Занятия кружка позволяют максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста. Развивать логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой, сформировать мотивацию к занятиям физической культурой, подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений. На занятиях обучающиеся изучают различные элементы техники и тактики, закрепляют двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности. Для эффективной работы учитываются индивидуальные особенности развития обучающихся, их возрастных стимулов и интересов.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, участие детей в спортивных мероприятиях «весёлых стартах» и праздниках.

### ***Материально-технические условия реализации программы***

Все обучающиеся занимаются в спортивной форме и обуви (с учетом погодно-климатических условий).

Для проведения занятий по программе используется стандартное оборудование и инвентарь в соответствии с требованиями к организации учебного процесса:

- приспособленное помещение для занятий физической культурой площадью 18 м<sup>2</sup>, (деревянный пол, достаточное освещение вентиляция),
- спортивная площадка на открытом воздухе,
- ноутбук,
- мячи,
- футбольные,
- волейбольные,
- баскетбольные,
- теннисные,
- мячи для метания,
- ракетки для тенниса и бадминтона,
- воланы,
- футбольные ворота,
- набивные мячи,
- гимнастические маты,
- гимнастические палки,
- мячи для метания,
- спортивные гранаты,
- эстафетные палки,
- лыжи,
- лыжные ботинки,
- лыжные палки,
- конусы для эстафет.
- кубики пластмассовые,
- настольные игры,
- шашки,
- шахматы,
- гимнастическая скамейка,
- теннисный стол,
- обручи гимнастические,
- эспандер,

- канат,
- секундомер,
- рулетка,
- волейбольная сетка,
- видеофильмы,
- и другой мелкий спортивный инвентарь.

### **Информационное обеспечение:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ОФП (общая физическая подготовка) имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

### **Список литературы**

1. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А. А. Зданевич - М.: Просвещение, 2016).
2. Рабочей программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура 1- 4 классы», автор составитель В.И. Лях (М: Просвещение 2013 г.);
3. Примерная программа основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012г. – (Стандарты второго поколения);
4. Учебник: «Физическая культура 1- 4 классы», под ред. Лях В. И., издательство «Просвещение» 2016 год.
5. Учебник: «Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2016г.;
6. Учебник: «Физическая культура 8-9 классы», под ред. Лях В. И, А. А. Зданевич, издательство «Просвещение» 2018г.
7. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 г.
8. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры.
9. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010.
10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
11. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
12. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
13. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
14. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград : Учитель, 2011.
15. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
16. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие/ П.А.Киселев, С.Б Киселева, Е.П.Киселева. – М.: Планета, 2013.
17. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г. Ха1507-р;
18. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
19. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.

20. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
21. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
22. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
23. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
24. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
25. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
26. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
27. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.



## Календарный тематический план

№ п/п	Дата	Время	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение
2		15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Правила техники безопасности при проведении занятий на улице. Комплекс общеразвивающих упражнений. Гигиена	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение
3		15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	групповая	спортивный зал	наблюдение
<b>Лёгкая атлетика – 4 ч</b>							
4	Сентябрь	15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Развитие скоростных способностей. Высокий старт. Бег 30 м. Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1	групповая, парная	спортивная площадка	наблюдение тестирование
5		15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Многоскоки.	1	индивидуальная	спортивная площадка	наблюдение тестирование
6	Октябрь	15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Развитие скоростных Бег 30 м. Метание Малого мяча на дальность . Челночный бег 3 x 10 метров	1	индивидуальная	спортивная площадка	наблюдение тестирование
7		15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике	1	индивидуальная, парная	спортивная площадка	тестирование
<b>Гимнастика – 4 ч</b>							
8	Октябрь	15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Техника безопасности в гимнастике. Способы	1	групповая	Рекреация школы	Наблюдение тестирование

			страховки.				
9		15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Развитие физических качеств (гибкость) Наклон из положения лежа.	1	групповая	Рекреация школы	наблюдение
10	Ноябрь	15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Акробатические упражнения	1	групповая	Рекреация школы	наблюдение
11		15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Соревнования по гимнастике Контрольные испытания,	1	индивидуальная, групповая	Рекреация школы	тестирование
<b>Настольный теннис – 4 ч</b>							
12	Ноябрь	15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности.	1	групповая, парная	Рекреация школы	наблюдение
13	Декабрь	15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Стойка и перемещение игрока. Тактика парной игры	1	парная	Рекреация школы	наблюдение
14		15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Набивание мяча на ракетке. Парная игра. Тактические действия игроков	1	парная	Рекреация школы	тестирование наблюдение
15		15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Контроль. Соревнования по настольному теннису	1	парная	Рекреация школы	тестирование
<b>Лыжи – 4 ч</b>							
16	Декабрь	15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Овладение техникой попеременных ходов. История возникновения лыж. Техника безопасности.	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение
17	Январь	15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Овладение техникой попеременных и одновременных ходов	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение
18		15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Подъемы «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой», спуски и торможения «плугом», «упором»	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение
19	Январь	15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Соревнования. Прохождение дистанции 1000м, 2000м 3000м.	1	групповая	спортивная площадка	соревнование

Волейбол – 5 ч							
20	Февраль	15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Технике безопасности на уроках по волейболу. Стойки и перемещения игрока.	1	парная, групповая	спортивная площадка	наблюдение
21		15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Закрепление верхней передачи. Прием и передача в движении	1	парная, групповая	спортивная площадка	наблюдение
22		15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху и передачи двумя руками снизу.	1	парная, групповая	спортивная площадка	наблюдение
23		15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Закрепление подачи снизу.	1	парная, групповая	спортивная площадка	наблюдение
24	Март	15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Учебная двухсторонняя игра. Соревнования. Судейская практика	1	парная, групповая	спортивная площадка	тестирование соревнование
Баскетбол – 5 ч							
25	Март	15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Игровые действия баскетболиста (передвижение, остановка). Инструктаж по технике безопасности	1	индивидуальная	спортивная площадка	наблюдение
26		15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек История возникновения баскетбола.	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение
27	Апрель	15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Тактика игры в нападении. Судейская	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение соревнование

			практика				
28		15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение
29		15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Командные соревнования по баскетболу	1	групповая	спортивная площадка	соревнование
<b>Футбол – 5 ч</b>							
30	Апрель	15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Перемещения, прием и передача мяча. История возникновения футбола. Инструктаж по технике безопасности	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение
31	Май	15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Перемещения, прием и передача мяча, Удары по воротам. Учебная игра.	1	индивидуальная	спортивная площадка	наблюдение
32		15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Футбол. Размещение игроков на площадке. Правила игры. Тактические действия.	1	индивидуальная, парная	спортивная площадка	наблюдение
33		15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Ведение мяча. Финты. Судейская практика	1	индивидуальная	спортивная площадка	наблюдение тестирование
34		15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Командные соревнования по футболу	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение соревнование
Всего: 34 часа							