

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ НОШ №13  
Холуева Н.В.  
Приказ № 94-08  
от « 01 » 09 / 2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
Общая физическая подготовка (ОФП)  
(физкультурно-спортивное направление)**

Срок реализации программы 1 год

Программа дополнительного образования для детей 8-11 лет

Составитель:  
Пашихина Елена Владимировна,  
педагог дополнительного образования

п. Бобровский, 2020г.

## Пояснительная записка

Исходными документами для составления курса по внеурочной деятельности являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4, 5-9 классов / А.П. Матвеева – М.; Просвещение, 2011

3. СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» от 29.12.2010 №189.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов для школьников в возрасте от 8 до 11 лет. Программа построена с учетом возрастных особенностей мальчиков и девочек, занимающихся в группе.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоничному 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.

Кружок «ОФП» входит во внеурочную деятельность по направлению физкультурно-спортивное развитие личности.

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.

**Целью** программы является формирование у учащихся 2-4 классов основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение «школой движений»;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

#### Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **Общая характеристика курса.**

Материал даётся в двух разделах: основы знаний; общая физическая подготовка. В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории физической культуры, правила соревнований. В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества. В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей физической подготовки. Методы и формы обучения: Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбираются физические упражнения, направленные на развитие физических качеств и правила спортивных игр, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по ОФП и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы: -методы 33 упражнений; -игровой; -соревновательный; -круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: -в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки и умения. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### Место курса в плане внеурочной деятельности.

Программа рассчитана для детей 8-11 лет, на 1 год обучения. На реализацию театрального курса отводится 68 ч в год (2 часа в неделю). Занятия проводятся по 45 минут.

### Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов, ч
1	Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м	1
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	2
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег.	2
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	2
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание	2
6	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча.	2
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений	2
8	Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами.	2
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1
10	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой.	2
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей	2
12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	2
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	2

14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев	2
15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами	2
16	Прыжки: многоскоки, прыжки в высоту и в глубину	2
17	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами	2
18	Коньковые лыжные ходы	2
19	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	2
20	Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км	2
21	Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3 км	2
22	Игры и эстафеты на лыжах.	2
23	Прохождение дистанции 3 км	2
24	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	2
25	Подвижные игры на лыжах	2
26	Прохождение дистанции 5 км без учета времени	2
27	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений	2
28	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча	2
29	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	2
30	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра	2
31	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	2
32	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия	2
33	Овладение мячом и противодействия	2
34	Отвлекающие приёмы	2
35	Учебно-тренировочная игра.	2

### Материально-техническое обеспечение

Оборудование	Количество, шт
Канат для лазанья	1
Стенка гимнастическая	3

Навесное оборудование (перекладина)	1
Мячи: набивные весом 1 кг,	6
Скакалка детская	15
Мат гимнастический	9
Обруч детский	2
Гимнастические палки	10
Гантели наборные	4
Мяч для метания резиновый 150 гр	21
Рулетка измерительная	2
Граната для метания 0,5 кг и 0,7кг	2/1
Свисток	1
Секундомер	2
Эстафетные палочки	1
Лыжи	15 пар
Ботинки	15 пар
Палки	15 пар
Крепления	15 пар
Щит баскетбольный тренировочный	2
Сетка волейбольная	1
Мячи баскетбольные	15
Мячи волейбольные	15
Мячи футбольные	15
Стол для настольного тенниса	1
Набор для тенниса	1
Аптечка	1
Спортивный игровой зал	1



## Литература.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 4 классов /А.П. Матвеева – М.; Просвещение, 2011.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов /А.П. Матвеева – М.; Просвещение, 2012.
3. Твой олимпийский учебник (Текст): учеб. пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд., перераб. И доп.- М.: Советский спорт, 2012.-152с.:ил.
4. Тестовые вопросы и задания по физической культуре/ авт.-сост. П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2016. Серия «Качество обучения»
5. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам/П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2013
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.- М.:ВАКО, 2013.-400 с.-(В помощь школьному учителю).
7. Н. Зимин Методическое пособие по курсу « Легкая атлетика». Кострома 1991 год.
8. Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. Для учащихся.- М.: Просвещение, 1984. -64с., ил.
9. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение,1991.-64 с.