

Министерство просвещения РФ

МКОУ «Ичкинская средняя общеобразовательная школа Шадринского района Курганской области»

«Рассмотрено»  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от « 20 » 08 2020 года

«Согласовано»  
Заместитель-директора  
по УВР Ильиных Т.В.  
от « 20 » 08 2020 года *Т.В.*

«Утверждаю»  
Директор МКОУ СОШ  
Ильиных И.В. приказ № 149  
от « 20 » 08 2020 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
Секция «ОФП (общая физическая подготовка)»  
для 1-4 классов на 2020-2021 учебный год

Составитель: Назарова Л.В.  
учитель физической культуры

2020 г.

## **Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования (ПДО) по ОФП составлена на основе ФГОС по физической культуре, «Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (18.06.2003 №28-02-484/16), «СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010 г.), Типового план-проспекта учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390), а также с учётом положений «Примерной программы начального образования» по предмету «Физическая культура» (2010 г.).

**Цель** - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал при помощи средств физической культуры.

### **Задачи:**

#### **1. Образовательные**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;-изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

#### **2. Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

#### **3. Воспитательные**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

#### 4. Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;

- повышать физическую и умственную работоспособность;

- способствовать снижению заболеваемости.

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

Данная ПДО имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым способом в режиме 1 раз в неделю по 1 часу. Возраст детей, участвующих в реализации ПДО - 7-11 лет, срок реализации – 1 год.

#### **Условия реализации программы.**

##### **Место проведения:**

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

##### **Инвентарь:**

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Футбольные мячи;
- Кегли;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Стойки волейбольные
- Баскетбольные щиты с корзинами;
- Лыжи,

- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

**Информационное обеспечение.** Видео- интернет источники канала с техникой выполнения физических упражнений

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Окончательные итоги реализации ПДО подводятся на двух заключительных занятиях учебного года (собеседование и тестирование).

## Учебно-тематический план

№	Темы	Всего Часов	Количество часов за четверть			
			I четв.	II четв.	III четв.	IV четв.
1	Основы знаний. Техника безопасности.	Без выделения часов				
2	Общеразвивающие упражнения	Без выделения часов				
3	Легкая атлетика	6				
4	Гимнастика, акробатика	8				
5	Школа мяча	10				
6	Подвижные игры	10				
7	Контрольные упражнения, соревнования	Без выделения часов				
8	Итого	34				

## Содержание изучаемого курса

### Основы знаний

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека,

требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

#### Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими мячами.

#### Легкая атлетика

Медленный бег до 6 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

#### Гимнастика, акробатика

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу, колонну; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Лазание и перелезание: по гимнастической стенке,



скамейке; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком). Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов. Висы и упоры

Преодоление гимнастической полосы препятствий

### Школа мяча

Упражнения с малыми и большими мячами; пионербол; элементы футбола, баскетбола.

### Подвижные игры:

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

### Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя, прыжков в длину с места. Гимнастических и акробатических упражнений. Ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

### Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	6	8	9	10

### Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.40	6.30	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,7	20,5	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	120	130	135	140	150
Метание мяча (м)	12	15	18	20	22
Вис (сек)	8	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12	13	14	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	6	7	9	10	11

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия (изучаемый материал)	Дата проведения	
		план	Факт
1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным играм. Высокий старт (15-30 м).		
2	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Прыжки в длину.		
3	Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «К своим флажкам». Метание малого мяча на дальность.		
4	Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.		

	Медленный бег до 2 мин.		
5	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места.		
6	Бег до 6 минут. Метание малого мяча в цель.		
7	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.		
8	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.		
9	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».		
10	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».		
11	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.		
12	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.		
13	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.		
14	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике .Основные гимнастические положения. Кувырок вперед .		
15	Передвижение по прямой, по кругу, змейкой. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад. Кувырок назад. Подвижная игра «Передал – садись»		
16	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Пятнашки». Соединение из 2х элементов: 2 кувырка вперед.		
17	Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Висы, упоры. Гимнастический мост из положения лежа с помощью и самостоятельно.		
18	Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Висы, упоры. Гимнастический мост из положения лежа с помощью и самостоятельно.		
19	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Соединение 2х элементов: кувырок вперед, кувырок назад. Висы, упоры. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		
20	Комплекс упражнений для развития гибкости. Опорный прыжок через гимнастического козла : напрыгивание с 3 – 4 шагов разбега. Упражнения в лазании и перелазании.		
21	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов. Контрольные упражнения: подтягивание в висе.		
22	ОРУ в движении. Подвижная игра. «Пионербол»		
23	ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Снайпер»		
24	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Знамя»		
25	ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Класс – смирно»		
26	ОРУ. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Пятнашки»		
27	ОРУ. Подвижные игры «Вороны – воробьи», «Пионербол»		
28	ОРУ. Подвижные игры «Мяч ловцу», «Заяц в огороде»		
29	ОРУ. Подвижные игры «Гонки мячей», «Попади в обруч»		

30	ОРУ. Подвижная игра «перестрелка».		
31	ОРУ в движении. Элементы игры в футбол. Игра по упрощенным правилам		
32	Комплекс ОРУ. Элементы игры в футбол. Игра по упрощенным правилам		
33	Комплекс упражнений утренней зарядки. Элементы игры в футбол. Игра по упрощенным правилам.		
34	ОРУ в движении. Подведение итогов с постановкой дальнейших задач; домашнее задание на лето.		

## Список литературы

1. СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010г.)
2. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)
3. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)
4. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
5. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
6. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)

