

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6  
им. Героя Советского Союза В.П. Грицкова»**

Согласовано:  
Руководитель ШМО  
классных руководителей  
\_\_\_\_\_ Дрогайцева А.Г.  
№1 от 01.09.2023

Утверждено:  
Приказ  
МОУ «Средняя школа №6»  
№ 276 от 01.09.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по физической культуре

**«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 9-11 лет  
базовый уровень сложности  
Нормативный срок освоения программы: 1 год

Автор-составитель:  
Матевосян Елена Анатольевна

г. Луга  
2023

## Содержание.

### **1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы**

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи.....	4
1.3 Содержание программы ОФП.....	6
1.4 Учебно - тематический планирование.....	6
1.5 Планируемые результаты.....	7
<b>2. Методическое и материально-техническая обеспечение рабочей программы</b>	
2.1 Методическое обеспечение программы.....	8
2.2 Календарно-тематическое планирование.....	9

## 1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа, далее (программа) «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 18.12.2020 № 61573 «Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196).
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 (далее – Порядок № 629, образовательные программы) вступает в действие
- Уставом МОУ «Средняя школа №6», утверждённого постановлением администрации Лужского муниципального района от 21.04.2021 N1209

Реализация дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться,

продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

## **1.2 Цель и задачи программы**

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы

**Цель:** создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся.

### **Задачи:**

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
7. Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
8. Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

### **Возраст обучающихся**

Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста. Участниками программы спортивного кружка «ОФП» являются учащиеся начальной школы 10-11 лет

(4 класс) МОУ "Средняя школа №6". Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Наполняемость группы - не более 20-25 человек., т.к. основное время на занятиях занимает самостоятельное решение детьми поисковых задач, необходимо осуществлять индивидуальную поддержку и помощь.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности.

Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания, и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младших школьников.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно).

Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

### **Форма, режим и виды занятий**

Учебный год длится со 1 сентября по 24 мая, 34 недели. Групповые занятия проводятся один раз в неделю по 1 ч. Каждое занятие состоит из 1 академического часа, который равен по времени 45 минутам активного обучения обучающихся. Расписание занятий кружка составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей, установленных санитарно-гигиенических норм. Виды деятельности: игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная. Формы групповые, индивидуальные: тренировка, игра, соревнование, весёлые старты

При реализации Программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований, установленных законодательством Российской Федерации

Образовательная деятельность по данной программе, реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В работе кружка, а также для участия в массовых мероприятиях, по желанию, могут привлекаться родители (законные представители) обучающихся

## Календарный учебный график

Комплектование групп - 04.09.2023 - 30.09.2023

Начало учебного года - 01.09.2023 года

Окончание учебного года - 24.05.2024 года

Продолжительность учебного года - 34 недели

Входной контроль - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка

Промежуточная аттестация - с 21.12. - 25.12.2023 года

Итоговая аттестация - 20.05. по 23.05.2024 года

### Праздничные дни в течение учебного года:

23 февраля 2024 г. «День защитника Отечества»,

8 марта 2024 г. «Международный женский день»,

1 мая 2024 г. «Праздник весны и труда»,

9 мая 2024 г. «День Победы»,

### 1.3 Содержание курса.

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### 1.4 Учебно-методический план.

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего

1	Техника безопасности при проведении подвижных игр, игр с мячом	2		2
2	Беговые игры		6	6
3	Игры для совершенствования навыка прыжков		2	2
4	Игры для совершенствования навыка метания		2	2
5	Гимнастика в игровой форме		6	6
6	Народные игры		4	4
7	Игры на основе волейбола		5	5
8	Игры на основе баскетбола		7	7
	Итого			34

### 1.5 Планируемые результаты и система оценки результативности программы

Реализация программы обеспечивает достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов. В личностных результатах отражена рабочая программа воспитания.

#### Личностные результаты:

- сформирована культура здорового образа жизни и эмоционального благополучия;
- развиты физические способности с учетом возможностей и состояния здоровья;
- получены навыки безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.
- сформировано трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- -стремление оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### 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.

**В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 4 класса должны:**

**знать и иметь представление:**

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**уметь:**

вести дневник самонаблюдения;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях; демонстрировать уровень физической подготовленности.

## **2. Методическое и материально-техническое обеспечение рабочей программы**

### **2.1 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

#### **Учебно-методическое обеспечение:**

О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)

«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)

Ковалько В.И. «Школа физкультминутки: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)

Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.

Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;

Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;

В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы)

Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи)

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (мячи волейбольные, баскетбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка гимнастическая).

Средства доврачебной помощи (аптечка)

Спортивные залы, пришкольный стадион.

Ресурсы интернета.

### **2.2 Календарно-тематическое планирование.**

№п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения		
			4а	4б	4г
1	1	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики.	05.09	06.09	05.09
2	1	Разновидности прыжков. Эстафеты.	12.09	13.09	12.09
3	1	Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков. Игры.	19.09	20.09	19.09
4	1	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м.	26.09	27.09	26.09
5	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча.	03.10	04.10	03.10
6	1	Челночный бег 3х5; 3х10м. Игры на развитие ловкости.	10.10	11.10	10.10
7	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений.	17.10	18.10	17.10
8	1	Упражнения на развитие гибкости. Группировка Перекаты в группировке	24.10	25.10	24.10
9	1	Висы и упоры.	07.11	08.11	07.11
10	1	Лазанья и перелазанья.	14.11	15.11	14.11
11	1	Упражнения на освоение навыков равновесия.	21.11	22.11	21.11
12	1	Игры на развитие быстроты реакции.	28.11	29.11	28.11
13	1	Упражнения с набивными мячами.	05.12	06.12	05.12
14	1	Упражнения с гантелями.	12.12	13.12	12.12
15	1	Упражнения со скакалкой.	19.12	20.12	19.12
16	1	Упражнения с волейбольными мячами.	26.12	27.12	26.12

17	1	Упражнения с различными мячами.	09.01	10.01	09.01
18	1	Силовые упражнения. Упражнения с партнером	16.01	17.01	16.01
19	1	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом.	23.01	24.01	23.01
20	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	30.01	31.01	30.01
21	1	Передача мяча одной рукой от плеча.	06.02	07.02	06.02
22	1	Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	13.02	14.02	13.02
23	1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте.	20.02	21.02	20.02
24	1	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте.	27.02	28.02	27.02
25	1	Эстафеты с мячом.	05.03	06.03	05.03
26	1	Игра «Пионербол». Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча.	12.03	13.03	12.03
27	1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	19.03	20.03	19.03
28	1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку.	09.04	10.04	09.04
29	1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку.	16.04	17.04	16.04
30	1	Учебная игра в «Пионербол».	23.04	24.04	23.04
31	1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей.	30.04	08.05	30.04
32	1	Игры на совершенствование метаний.	07.05	15.05	07.05
33	1	Игры на совершенствование координации движений.	14.05	22.05	14.05

34	1	Игры и эстафеты. Подведение итогов.	21.05		21.05
----	---	-------------------------------------	-------	--	-------