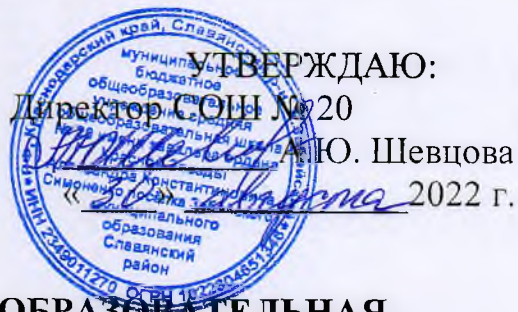


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20  
ИМЕНИ КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ АЛЕКСАНДРА  
КОНСТАНТИНОВИЧА СИМОНЕНКО ПОСЁЛКА ЗАБОЙСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета  
МБОУ СОШ №20 п. Забойского  
протокол №1 от «30» августа 2022 года.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Общая физическая подготовка»

Уровень программы: *ознакомительный*

Срок реализации программы: *1 год: 72 часа*

Возрастная категория: *от 7 до 10 лет*

Состав группы: *от 12 до 20 человек*

Форма обучения: *очная*

Вид программы: *модифицированная*

Учитель физической культуры: *Малькевич Татьяна Анатольевна*

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы Навигатор: *14096*

Автор-составитель:  
Малькевич Татьяна Анатольевна  
учитель физической культуры

п. Забойский, 2022 год

## Содержание

I.	<b>Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты</b>	<b>3</b>
	Пояснительная записка	3
	Цель и задачи программы	8
	Содержание программы	9
	Содержание учебного плана	9
	Планируемые результаты	13
II.	<b>Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации</b>	<b>15</b>
	Календарный учебный график	15
	Условия реализации программы	19
	Формы аттестации	20
	Оценочные материалы	21
	Методические материалы	22
	Список литературы	23



# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения. ОФП — один из видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по ОФП, физкультурно — массовые и спортивные мероприятия. В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. ОФП (ГТО) является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в начальном общеобразовательном учреждении. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Программа рассчитана на учащихся 7-10 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Эмоциональные напряжения, испытываемые во время занятий, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки, бег, отжимание, подтягивание, пресс, подвижные игры, метание мяча укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Занятия по ОФП развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Важнейшее требование к занятиям — дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Программа является модифицированной. При разработке программы за основу была принята программа «Подвижные игры» для учащихся 1-4 классов П.В. Степанов/М.: Просвещение, 2015

### **Нормативно-правовые основания для разработки Программы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 30.12.2021);
2. Федеральный закон от 26 мая 2021 г. № 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
6. Изменения в Федеральные государственные образовательные стандарты в части воспитания обучающихся (приказ Минпросвещения России от 11 декабря 2020 г. № 712);
7. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;
8. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018 года;
9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
11. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
13. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки



качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;

14. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 года № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

15. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года;

16. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

17. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);

18. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;

19. Приложения к письму Министерства образования и науки Краснодарского края от 06.07.2015 г. № 13-1843/15-10 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения»;

20. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 2020 г.;

21. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы №20 имени кавалера ордена Красной Звезды Александра Константиновича Симоненко пос. Забойского муниципального образования Славянский район.

**Направленность программы - физкультурно-спортивная**, так как программа нацелена на:

–обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья;

–повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

–укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся;

–оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов;

- обеспечение эмоционального благополучия обучающихся;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

**Актуальность программы** состоит в том, что она обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки школьников, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в играх, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

**Новизна программы** заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься ОФП, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь делает ОФП очень популярным среди школьников, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Педагогическая целесообразность** – позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Отличительной особенностью программы** от уже существующих является то, что программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов по ОФП в течение 1 года.

Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. создание условий для развития личности школьников;
2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля;
3. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности школьников;
4. формирование знаний, умений и навыков по ОФП;
5. привитие любви к систематическим занятиям спортом;
6. достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности школьников.

#### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» рассчитана на детей в возрасте 7- 10 лет.

Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям по ОФП. Количество учащихся в группах до 20 человек. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен пре-



вышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

**Уровень программы, объем и сроки реализации**

Программа реализуется на *ознакомительном уровне*.

**Сроки реализации программы:** 1 год (72 часа).

**Форма обучения** - очная.

**Режим занятий:** общее количество часов в год – 72 часа; занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу, где учебный час для детей от 7 до 10 лет – 40 минут.

**Особенности организации образовательного процесса**

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки школьников и содействия успешному решению задач физического воспитания детей в возрасте с 7 до 10 лет. Для всех этапов программный материал для практических занятий по физической подготовке по технической и тактической подготовке он представлен на год, даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания, занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств на обучение технике и тактике, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

**Основные формы организации деятельности учащихся на занятии:** групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- теоретические и групповые практические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам;
- календарные соревнования;
- учебные и товарищеские игры;
- занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов;
- воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

**Особенности построения программы и её содержания.**

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

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, футбола, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

### **Задачи:**

#### **Предметные:**

- обучение новым видам двигательных действий, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстро меняющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- обучить формированию индивидуального двигательного режима.

#### **Метапредметные:**

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

#### **Личностные:**

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ	4	2	2	Опрос, тестирование Участие в соревнованиях между командами
2	Способы физкультурной деятельности	4	2	2	Опрос, тестирование Участие в соревнованиях между командами
3	Физическое совершенствование	60	14	46	Участие в соревнованиях между командами
3.1	Подвижные игры	12	2	10	Участие в соревнованиях между командами
3.2	Эстафеты с мячом	10	2	8	Участие в соревнованиях между командами
3.3	Эстафеты со скакалками	11	2	9	Участие в соревнованиях между командами
3.4	Эстафеты с элементами гимнастики	11	2	9	Участие в соревнованиях между командами
3.5	Игры с мячом	14	2	12	Участие в соревнованиях между командами
3.6	Общая физическая подготовка (ОФП) и общеразвивающие упражнения (ОРУ)	6	2	4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Знания о физической культуре.

**Физическая культура** как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

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

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

**Физические упражнения**, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации.

**Физическая нагрузка** и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## **2. Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.

## **3. Физическое совершенствование. Подвижные игры**

- Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

### **Подвижные игры для детей 7 – 11 лет**

#### **Пятнашки**

Пятнашки – одна из самых популярных игр. Играющие разбегаются по площадке, а пятнашка (водящий) их ловит. Тот, кого он запятнает, становится «пятнашкой». В эту игру можно внести ряд дополнительных правил и усложнений, тогда она станет еще интересней. Вот некоторые из них:

1. Если пятнашка гонится за кем-либо из играющих, а ему пересекает дорогу другой играющий, то он обязан погнаться за тем, кто пересек дорогу.

2. Пятнашка может запятнать только бегущего игрока. Стоит убегающему присесть – и он уже в безопасности.

3. Играющий может спастись от пятнашки, если станет возле дерева и обнимет его руками.

4. Пятнашка не может запятнать того игрока, который в минуту опасности возьмется за руки с другим играющим.

5. Пятнашка не может запятнать игроков, стоящих на одной ноге и держащих другую ногу, отведенную назад, двумя руками.

6. Все играющие, кроме пятнашки, имеют за поясом по ленточке. Пятнашка, догоняя убегающего, вытягивает у него ленту и затыкает ее себе за пояс. Оставшийся без ленты становится пятнашкой, поднимает руку и говорит: «Я – пятнашка!»

7. Двое играющих держат в руках скакалку (за концы) и бегут вдвоем. Запятнанный сменяет пятнашку.

8. Пятнашка получает мяч и бросает его в убегающего. Тот, в кого он попадет, становится пятнашкой, но если водящий промахнется, любой игрок может поднять мяч с земли и начать перебрасываться с другими игроками. Чтобы вновь овладеть мячом, пятнашка должен его отобрать (перехватить) или запятнать игрока в момент, когда он держит мяч.

9. Площадку делят на два, три и даже четыре участка. На каждом участке свой пятнашка (они должны иметь отличительные знаки). Остальные играющие могут бегать по всей площадке. На каждом участке чертят по одному кружку,



это – дом для отдыха игроков, уставших от бега. Игрок, которого коснулся пятнашка, становится водящим только на том участке, где он был настигнут.

10. Если играющих немного, можно предложить такой вариант игры. Из числа играющих один выбирается пастухом, два – волками и 4 – 5 – овцами. Волки стараются осалить овец, а пастух – волков. Осаленные выходят из игры. Пастух выигрывает, если осалит двух волков, волки – если осалят всех овец.

#### **Салки в два круга**

Участники игры образуют два круга: один — внутренний, другой – внешний. Оба круга двигаются в противоположных направлениях. По сигналу руководителя они останавливаются, и все игроки внутреннего круга стараются осалить игроков внешнего круга (т. е. дотронуться до кого-либо рукой) раньше, чем они успеют присесть. Пойманные встают во внутренний круг, и игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда во внешнем круге останется мало игроков (5 – 6 человек).

#### **Ловушка**

Ребята образуют три больших круга. Всем стоящим во внутреннем круге раздают бумажные шапочки (козырьки, кокошники). Взявшись за руки, ребята с песней движутся по кругу, наружные круги в одну сторону, а внутренний – в другую. Неожиданно раздаётся свисток, по которому игроки двух наружных кругов попарно берутся за руки, стараясь взять в кольцо кого-нибудь из игроков внутреннего круга. Если игрок из внутреннего круга успел присесть, его не трогают. У тех же, кто попался в ловушку, отбирают шапочку.

#### **Передача мяча по кругу**

Две команды выстраиваются в затылок друг другу в два отдельных круга. Каждая команда выбирает капитана. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан поднимает мяч над головой, передает его стоящему позади, и дальше мяч переходит по кругу из рук в руки. Когда, обойдя круг, мяч возвращается к капитану, он направляет его впереди стоящим (т. е. в обратном направлении). После этого все по команде капитана поворачиваются спиной к центру круга и передают мяч из рук в руки направо, затем все поворачиваются лицом к центру и передают мяч в обратном направлении. Когда мяч возвращается к капитану, он поднимает его над головой. Выигрывает команда, у которой мяч быстрее вернется к капитану.

Руководитель сначала проводит игру, построив всех в один общий круг. Когда играющие усвоят правила игры (как передавать мяч, когда и куда поворачиваться), он делит играющих на две команды и проводит соревнование между ними.

### **Мяч среднему**

Играющие образуют 3 – 4 круга. В них должно быть равное количество ребят. Внутри каждого круга водящий. Он получает мяч и должен бросить его по очереди каждому из игроков, стоящему в кругу, никого не пропуская, и поймать обратно. Игра ведется в быстром темпе. Если мяч не будет пойман, тот, кто промахнулся, бежит за ним и бросает мяч вторично. Побеждает команда, раньше завершившая игру (т.е. та, у которой было меньше промахов).

- **Эстафеты со скакалками**
- **Эстафеты с элементами гимнастики**

*Эстафета «Кто быстрее»*

*Эстафета «Посади картошку»*

*Эстафета «Поменяй предмет»*

*Эстафета с баскетбольным мячом*

*Эстафета с 2 обручами*

*Эстафета с капитаном*

Разучить и отработать правильную технику броска баскетбольного мяча точно в руки на скорости.

### **Игры с мячом ОРУ и ОФП**

Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении: построение, выравнивание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и из бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для плечевого пояса и рук, упражнения для ног, упражнения для туловища. Гимнастические и акробатические упражнения.

Ознакомление с основными акробатическими и гимнастическими упражнениями. Равновесие: ласточка, флажок, фронтальное равновесие. Шпагат. Полушпагат. Группировка. Перекат. Мост: из положения, лежа, из положения стоя. Стойка на лопатках. Складка ноги врозь. «Горочка». «Самолёт». «Колечко». «Корзинка».

Малая акробатика: кувырки: вперед, назад, в группировке, ноги врозь; стойки на: голове, руках; колесо боком, комбинации элементов на акробатической дорожке. Прыжки на батуте: повороты, седы; прыжки на скакалке.

Гимнастические упражнения:

1 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса 2 Упражнения для мышц ног и таза



#### Акробатические упражнения:

1 Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты вперед, назад. Кувырки вперед, назад.

#### Барьерная гимнастика:

Ходьба через середину, сбоку. Прыжки через барьер: с боку, через середину.

#### Легкоатлетические упражнения:

1. Бег с низкого старта
2. Бег с ускорением
3. Бег с ходу
4. Бег со старта до 60 м
5. Повторный бег
7. Прыжки в длину с разбега
8. Прыжки и прыжковые упражнения
9. Специальные беговые упражнения
10. Эстафетный бег
11. Темповый бег
12. Бег с барьерами

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### Личностные:

В конце обучения учащийся приобретет:

- 1) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; Об основных способах и особенностях движения и передвижений человека.
- 2) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

Учащийся будет владеть:

- 3) способами физкультурно-оздоровительной деятельности; самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- 4) правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

### **Метапредметные:**

Программа предполагает, что учащийся будет обладать:

- 1) умениями самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 2) умениями работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП;

Учащийся будут владеть:

- 3) способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом.
- 4) умениями выполнять двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

### **Предметные:**

В конце обучения у учащихся будет формироваться:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Учащиеся будут уметь:

- 3) составлять планы занятий с использованием физических упражнений различной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- 4) отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшение физической подготовленности.



**РАЗДЕЛ 2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ,  
ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.**

Календарный учебный график

№	Дата поведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт					
1			Инструктаж по ТБ на занятиях в спортивном зале. Эстафеты.	2	Эстафеты.	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами
2			Подвижная игра «Белые медведи».	2	Подвижная игра	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами
3			Эстафеты с элементами гимнастики.	2	Эстафеты с элементами гимнастики.	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами
4			Подвижные игры. «Мяч соседу».	2	Подвижные игры.	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами
5			ОФП. Эстафеты с мячом. ОФП.	2	Эстафеты с мячом.	МБОУ СОШ № 20	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
6			Игры с мячом «Гонка мячей».	2	Игры с мячом	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами
7			Эстафеты с мячом. Эстафеты со скакалками.	2	Эстафеты со скакалками.	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами

8			ОФП. Игры «Передал – садись!»	2
9			Эстафеты с мячом. Эстафеты с набивными мячами.	2
10			Подвижные игры. Эстафеты.	2
11			Эстафеты с элементами гимнастики.	2
12			Подвижная игра «Белые медведи».	2
13			Эстафеты со скакалками. Эстафеты с мячом.	2
14			Эстафеты с мячом. Игры «Мяч соседу».	2
15			Игры с мячом. Эстафеты.	2
16			Подвижная игра. «Волк во рву»ОРУ. ОФП.	2
17			Подвижные игры «Охотники и утки»	2
18			Эстафеты с обручами. Эстафеты с мячом.	3



Игры	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами
Эстафеты	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами
Эстафеты.	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами
Эстафеты с элементами гимнастики.	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами
Подвижная игра	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами
Эстафеты со скакалками. Эстафеты с мячом.	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами
Эстафеты с мячом.	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами
Игры с мячом. Эстафеты.	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами
Эстафета.	МБОУ СОШ № 20	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
Подвижные игры.	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами
Эстафеты соб- ручами. Эстафеты с мя- чом.	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами

19		Эстафеты с элементами гимнастики.	2	Эстафеты с элементами гимнастики.	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами
20		«Прыгающие воробушки» Подвижные игры.	2	Подвижные игры.	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами
21		Подвижные игры. Эстафеты.	3	Подвижные игры. Эстафеты.	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами
22		Эстафеты с мячом.	2	Соревнование	МБОУ СОШ № 20	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
23		Кроссовая подготовка. Эстафеты.	2	Соревнование	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами
24		Эстафеты с обручами. Эстафеты с мячом.	2	Соревнование	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами
25		Эстафеты с элементами гимнастики.	2	Соревнование	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами
26		Подвижная игра «Белые медведи».	2	Соревнование	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами
27		Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ. ОФП.	2	Соревнование	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами
28		Подвижные игры. Эстафеты.	2	Подвижные игры.	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами
29		Эстафеты со скакалками. Эстафеты с мячом.	2	Соревнование	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях



							между командами
30			Подвижные игры.	2	Соревнование	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами
31			Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ. ОФП.	2	Эстафеты с мячом	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами
32			Эстафеты с мячом. Игры «Мяч соседю».	3	Соревнование	МБОУ СОШ № 20	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
33			Эстафеты с мячом. Эстафеты с набивными мячами.	2	Соревнование	МБОУ СОШ № 20	Участие в соревнованиях между командами
34			Подведение итогов. Экспресс-тесты.	3	Экспресс-тесты.	МБОУ СОШ № 20	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
<b>ИТОГО</b>					<b>72 часа</b>		

## **ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учётом использования различных материалов и технологий, а также адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения и способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Значимость программы «ОФП» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках. Одной из главных задач Программы является забота о сохранении и укреплении здоровья учащихся, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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

1. Спортзал, соответствующий требованиям СП2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

### **Перечень оборудования, инструментов, материалов, необходимых для реализации программы:**

1. Сетка волейбольная – 2 шт.
2. Стойки волейбольный – 2 шт.
3. Гимнастические скамейки – 8шт.
4. Гимнастические маты – 4 шт.
5. Скакалки – 15 шт.
6. Мячи волейбольные – 6 шт.
7. Рулетка – 1 шт.
8. Фишки (кегли) – 16 шт.

### **Информационное обеспечение:**

- Аудио-видеоаппаратура.
- Компьютер, медиапроектор

### **Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование, соответствующее профилю деятельности, Малькевич Та-



тьяна Анатольевна – стаж работы в должности педагога дополнительного образования – 14 лет.

**Формы работы:**

- групповые;
- индивидуальные;
- теоретические и практические занятия;
- тренировочные занятия;
- беседы;
- учебные занятия;
- соревнования;
- тестирование;
- спортивные конкурсы;
- праздники;
- просмотры соревнований.
- подвижные игры;
- эстафеты.

**Педагогические условия:**

–учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции ОФП;

–соблюдение единства педагогических требований в отношениях с подростками;

–создание условий для развития личности подростка и его способностей.

**Методические условия:**

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематическое планирование секции ОФП;

**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование школьников.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся

выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля являются:**

- журнал посещаемости;
- работа детей на занятиях;
- отзывы родителей.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении промежуточного контроля являются:**

- выполнение технических элементов;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- индивидуальные качества ребёнка.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении итогового контроля являются:**

- итоговая аттестация.

**Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:**

- фото и видеозаписи занятий и тренировок.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.**

Целью промежуточной аттестации является:

– проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;



– диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

*Основными критериями оценки являются:* регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

#### **Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.**

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛ**

### Методы обучения

#### **Словесные методы:**

1. Обзорные беседы;
2. Обсуждение игровых моментов.

#### **Наглядные методы:**

1. Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. Просмотр учебных фильмов по темам программы.

#### **Практические методы:**

1. Метод упражнений;
2. Игровой;
3. Соревновательный;
4. Круговой тренировки.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### **Учебные пособия для педагога:**

1. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2012 г.
2. Развитие физических качеств и функциональных возможностей / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018 г.
3. Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015 г.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Фис, 2007 г.
5. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: ФиС, 2001 г.
6. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. - М.: Просвещение, 2011 г.

### **Список литературы для учащихся и родителей:**

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.