

Департамент социальной политики Администрации города Кургана  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана  
**«Начальная школа – детский сад № 58»**

---

РФ 640008, г. Курган, ул. Глинки, 14, телефон 44-50-74

**Принята**

на заседании педагогического совета  
МБОУ «НШ-ДС № 58»  
Протокол № 1 от «30» августа 2023г.

**Утверждаю**

Директор МБОУ «НШ –ДС №58»  
\_\_\_\_\_ Плешивцева Е.С.  
Приказ № 58 от 31 августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

*физкультурно-спортивной направленности*

**«Общая физическая подготовка»**

Уровень освоения программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**  
Юминова М.Н.

Курган  
2023 г.

**1 Комплекс основных характеристик программы**

**1.1 Пояснительная записка**

Направленность программы	<p><b>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «ОФП»</b> составлена на основе примерной программы по организации внеурочной деятельности учащихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.); Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М. Просвещение, 2011 г., допущена Министерством образования и науки РФ.</p> <p>Программа разработана в соответствии с основными документами:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;</li><li>- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован министерством юстиции Российской Федерации от 29 ноября 2018 года, регистрационный номер № 52831);</li><li>- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196»;</li><li>- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;</li><li>- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</li><li>- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);</li><li>- Концепция развития системы дополнительного образования детей и молодежи в Курганской области от 17.06. 2015 г.;</li><li>- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 г. №298н);</li><li>- Устав, Лицензия на образовательную деятельность.</li></ul>
Актуальность программы	<p>Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение</p>

	<p>баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей школьников. Анализ исследований, касающихся вопросов развития двигательных способностей и качеств детей, свидетельствует, что около 40% учащихся имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей от класса к классу усиливается, дети приобретают ряд хронических заболеваний, физических недостатков и вредных привычек. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления учащихся, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей.</p>
Отличительные особенности программы	<p>В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.</p>
Адресат программы	<p>Программа универсальна, так как может использоваться для работы с учащимися из различных социальных групп в возрасте от 7 до 10 лет, с разным уровнем физической подготовленности.</p>
Срок реализации (освоения) программы	<p>1 год</p>
Объем программы	<p>Программа рассчитана на 36 учебных часов, предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий учащимися.</p>
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	<p>Теоретические и практические учебно-тренировочные занятия, контрольные занятия, соревнования.</p> <p>Групповые занятия проводятся по плану, который включает три этапа: подготовительный (вводный), основной и заключительный. Вводный этап носит характер разминки. По длительности занимает от 10-20% общего времени. Основной этап занимает 60-80% всего времени занятия и состоит из специальных упражнений. На данном этапе физиологическая нагрузка должна быть наибольшей. Заключительный этап по времени занимает 10 -20% общего времени и выполняет задачу постепенного снижения нагрузки.</p>
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	

Наличие детей инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	
Наличие талантливых детей в объединении	
Уровни сложности содержания программы	<p>Ознакомительный уровень.</p> <p>Ознакомительный уровень предполагает развитие познавательных интересов учащихся, расширение кругозора, информированности в определенной образовательной области, обогащение опыта общения, совместной деятельности. Предусматривает минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.</p>
1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты	
Цель и задачи программы, планируемые результаты	<p><b>Цель программы</b> – содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.</p> <p><b>Задачи</b></p> <p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать основы базовых видов двигательных действий;</li> <li>- развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласования движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения, дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные способности (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, силу, гибкость);</li> <li>- формировать основы знаний личной гигиены, физических упражнений, волевых и нравственных качеств;</li> <li>- формировать представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правил техники безопасности во время занятий.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содействовать гармоничному физическому развитию;</li> <li>- воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;</li> <li>- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности;</li> <li>- воспитывать культуру общения со сверстниками и сотрудничество в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Будут знать:</b></p>

- об особенностях развития избранного вида спорта;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

**Будут уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- активно играть самостоятельно и с удовольствием;
- в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды;
- находить выход из критического положения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
- оказывать товарищескую поддержку;
- добиваться достижения общей цели.

**Метапредметные результаты:**

В результате реализации программы будут формироваться личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностные результаты:**

- осваивать основы общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- осваивать моральные нормы помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность;

- развивать мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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;
- осваивать правила здорового и безопасного образа жизни.
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- выполнять технически правильно двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность (в командных видах спорта)

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- разрешать конструктивно конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёров и вносить необходимых коррективов

**Предметные результаты:**

Знания о физической культуре

**Учащиеся научатся:**

- ориентироваться в понятиях «Фригеймс»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, подвижных и спортивных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными и спортивными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Учащиеся научатся:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами;

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

- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

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

Учащиеся получают возможность научиться:

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

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

Физическое совершенствование

Учащиеся научатся:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  
 Учащиеся получит возможность научиться:  
 - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;  
 - играть в баскетбол, футбол, гандбол и волейбол по упрощённым правилам;  
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

1.3. Рабочая программа

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Учебный план

Учебный план 1 группа

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы и методы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. План работы. Правила поведения на занятиях и режим работы.	2	2 часа (в процессе занятий)		
3	Физическое совершенствование	10	1 час (в процессе занятий)	9	
4	Подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	12	2 часа (в процессе занятий)	10	
5	Легкая атлетика	10	2 часа (в процессе занятий)	8	
	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>	
	Контрольные нормативы	1	-	1	
	Итоговое занятие. Итоговая аттестация.	<b>1</b>	-	<b>1</b>	Контрольное занятие: устный опрос, выполнение практического задания
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	

2-3 группа (36 часов)



№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы и методы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. План работы. Правила поведения на занятиях и режим работы.	2	2 часа (в процессе занятий)		
3	Физическое совершенствование	9	1 час (в процессе занятий)	8	
4	Подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	12	2 часа (в процессе занятий)	10	
5	Легкая атлетика	10	2 часа (в процессе занятий)	8	
	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
6	Контрольные нормативы	1	-	1	
7	Итоговое занятие. Итоговая аттестация.	1	-	1	Контрольное занятие: устный опрос, выполнение практического задания
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	

Содержание программы	<p><b>Легкая атлетика (10 часов)</b> Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры (12 часов).</b> Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.</p> <p><b>Знания о физической культуре (2 часа).</b> Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.</p> <p><b>Способы физкультурной деятельности.</b> Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.</p> <p><b>Физическое совершенствование (10 часов)</b> Комплексы физических упражнений для утренней</p>
----------------------	--

зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Практические занятия. *Строевые упражнения.* Общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

*Упражнения для развития быстроты.* Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон, Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис и др.).

*Упражнения для развития силы.* Отжимания в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (вес 1—3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседание на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднимание ног в положении лежа, удержание угла в висе; различные упоры, висы, лазанье и перелезание.

*Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений.* Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук, ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из разноименных движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

*Упражнения на равновесие.* Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, буму, бревну.

*Упражнения для развития выносливости.* Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, туристские походы, спортивные игры

*Упражнения на расслабление.* Поочередное потряхивание расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверх, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

Тематическое планирование

### Учебно-тематическое планирование 1 группа (2 класс)

№ п/п	Дата	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы и методы аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика	
1.		Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	

<b>Легкая атлетика</b>						
2.		Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1	10	30	устный опрос, выполнение практического задания
3.		Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	10-	30	
4		Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	10	30	
5		Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Эстафеты.	1	10	30	
6		Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры	1	10	30	
7		Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1	10	30	
<b>Подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)</b>						
8		Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди.	1	10	30	
9		Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.).	1	10	30	

		Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры.				
10		Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1	10	30	
11		Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1	10	30	
12		Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.	1	10	30	
13		Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	1	10	30	
14		Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1	10	30	
15		Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1	10	30	

	16		Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1	10	30	
	17		Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1		30	
	18		Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1	10	30	
	19		Строевые приемы. Передача мяча через сетку (зач.) Совершенствование техники ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		1	
	20		Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		1	

	21		Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		1	
	22		Строевые приемы. Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе (зач.). Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1		1	
	23		Строевые приемы. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1		1	
	24		Строевые приемы. Изучение комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники нападающего удара. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1		1	
	25		Строевые приемы. Подача мяча одной рукой (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	1		1	
	26		Строевые приемы. Нападающий удар (зач.).	1		1	

		Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.				
27		Строевые приемы. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	1		1	
28	<b>Физическое совершенствование</b>	Строевые приемы. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.	1	10	30	
29		Прохождение дистанции 500м. на результат. Подвижные игры.	1		1	
30		Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	10	30	
31		Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		1	
32		Строевые приёмы. Сдача контр. норматива-отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	1		1	
33		Сдача контр.норматива-челночный бег. Изучение техники мини-штрафного броска.	1	10	30	

		Учебная эстафета.				
34		Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	1		1	
35		Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. 1 Совершенствование техники 1 высокого старта. Подвижные игры.	1	10	30	
36		Итоговая аттестация.	1		1	Контрольное занятие: устный опрос, выполнение практического задания

### Учебно-тематическое планирование 3-4 класс

№ п/п	Дата	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы и методы аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика	
1.		Вводное занятие. Техника безопасности	1	10 мин	30 мин	
<b>Легкая атлетика</b>						
2		Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.	1	10 мин	30 мин	
3		Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	1		1	
4		Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча -обводка стоек.	1		1	
5		Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча	1		1	



		рукой на дальность.				
6		Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	1		1	
7		Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	1		1	
<b>Подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)</b>						
8		Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	1	10 мин	30 мин	
9		Т/б на занятиях спорт, играми (инстр.№5).Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом.	1		1	
10		Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		1	
11		Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная	1		1	

		эстафета.				
12		Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1	10 мин	30 мин	
13		Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита.* Учебная эстафета.	1		1	
14		Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.	1		1	
15		Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета.	1		1	
16		Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска. Уч.эс-т.	1		1	
17		Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1		1	
18		Строевые приёмы. ОФП.	1		1	

		Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.				
19		Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1	10 мин	30 мин	
20		Т/б на уроках спорт.играми. Инструкция №46. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1		1	
21		Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1		1	
22		Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1		1	
23		Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		1	
24		Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники	1		1	

		передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.				
25		Сдача контр. норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		1	
<b>Физическое совершенствование</b>						
26		Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	10 мин	30 мин.	
27		Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		1	
28		Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1		1	
29		Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. . Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1		1	

<b>Легкая атлетика</b>						
30		Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № % Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от 10 до 15м. Уч.игра футбол.	1		1	
31		Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол.	1		1	
32		Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол.	1		1	
<b>Физическое совершенствование</b>						
33		Строевые приемы. Сдача контр.норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Уч.игра футбол.	1		1	
34		. Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Уч.игра футбол.	1		1	
35		Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин.	1		1	

		Уч.игра футбол.				
	36	Итоговая аттестация.	1		1	Контрольное занятие: устный опрос, выполнение практического задания

### **2 Комплекс организационно-педагогических условий**

Календарный учебный график	<p>Это составная часть дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, содержащая комплекс основных характеристик образования: этапы образовательного процесса; всего часов по программе; продолжительность учебного года; начало учебного года; сроки контрольных процедур.</p> <p>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» носит вариативный характер, при необходимости может быть скорректирована по часам и последовательности изучения.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">Этапы образовательного процесса</td> <td colspan="2" style="text-align: center;"><b>1 год</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Всего часов по программе</td> <td colspan="2" style="text-align: center;"><b>36</b></td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">Теория</td> <td style="text-align: center;">Практика</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">26</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Продолжительность учебного года</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">36 недель</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Начало учебного года</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">1 сентября 2023 г.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1 полугодие</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">01.09.2023 – 30.12.2023 г.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Промежуточная аттестация</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">24.12.2023 г.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2 полугодие</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">09.01.2024 – 24.05.2024 г.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Промежуточная аттестация</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">-</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Итоговая аттестация</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">24.05.2024</td> </tr> </table>	Этапы образовательного процесса	<b>1 год</b>		Всего часов по программе	<b>36</b>			Теория	Практика		10	26	Продолжительность учебного года	36 недель		Начало учебного года	1 сентября 2023 г.		1 полугодие	01.09.2023 – 30.12.2023 г.		Промежуточная аттестация	24.12.2023 г.		2 полугодие	09.01.2024 – 24.05.2024 г.		Промежуточная аттестация	-		Итоговая аттестация	24.05.2024	
Этапы образовательного процесса	<b>1 год</b>																																	
Всего часов по программе	<b>36</b>																																	
	Теория	Практика																																
	10	26																																
Продолжительность учебного года	36 недель																																	
Начало учебного года	1 сентября 2023 г.																																	
1 полугодие	01.09.2023 – 30.12.2023 г.																																	
Промежуточная аттестация	24.12.2023 г.																																	
2 полугодие	09.01.2024 – 24.05.2024 г.																																	
Промежуточная аттестация	-																																	
Итоговая аттестация	24.05.2024																																	
Формы текущего контроля/промежуточной аттестации	<p>С целью определения уровня усвоения образовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится аттестация учащихся в течение всего периода обучения. Аттестация проходит в два этапа: входящая диагностика и итоговая аттестация. (Приложение 2)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2" style="text-align: center;">Год обучения</th> <th colspan="3" style="text-align: center;">Вид и дата проведения</th> </tr> <tr> <th style="text-align: center;">входящая</th> <th style="text-align: center;">промежуточная</th> <th style="text-align: center;">итоговая</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">На начало реализации программы</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">По итогам реализации программы</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Формы проведения аттестации:</b> контрольное занятие  <b>Методы проведения аттестации:</b>  <i>Теория</i> - устный опрос.  <i>Практика</i> – сдача контрольных нормативов.</p>	Год обучения	Вид и дата проведения			входящая	промежуточная	итоговая	1	На начало реализации программы	-	По итогам реализации программы																						
Год обучения	Вид и дата проведения																																	
	входящая	промежуточная	итоговая																															
1	На начало реализации программы	-	По итогам реализации программы																															

	<p align="center"><b>Формы подведения итогов реализации программы</b> Итоговое занятие, соревнования</p>
Материально-техническое обеспечение	<p>Перекладина, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая, мячи: набивные весом 1 кг., мишени для метания, маты гимнастические, палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, кегли, сетка для переноски и хранения мячей, обруч пластиковый детский, рулетка измерительная, манишки, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи гандбольные, сетка волейбольная, щит баскетбольный тренировочный, компрессор для накачивания мячей, средства первой помощи</p>
Информационное обеспечение	<p>Обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, гандболу, футболу, баскетболу. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению, методические издания по физической культуре для учителей, плакаты методические, экранно-звуковые пособия</p>
Кадровое обеспечение	<p>Педагог дополнительного образования, высшая квалификационная категория, соответствие требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 г. №298н).</p>
Методические материалы	<p>Занятия в объединении «ОФП» должны носить учебно-тренировочную направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игр, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.</p> <p>Руководитель секции должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе. Вся воспитательная работа в секции «ОФП» осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.</p>
Оценочные материалы	<p>В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП» контроль за уровнем усвоения материала носит систематический характер и проводится на каждом занятии. <i>Педагогическое наблюдение</i> призвано обеспечить оценку роста и развития каждого учащегося с целью оказания ему своевременной помощи и поддержки, а также для целенаправленного планирования изменений в условиях, формах и видах деятельности, которые соответствовали бы их индивидуальным потребностям.</p> <p>В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП» разработаны:</p>

	<p>- вопросы для устного опроса;  - комплекс практических заданий (Приложение 2).  Контрольные нормативы по СПФ для учащихся (Приложение 3);  Уровни физической подготовленности учащихся 8-9 лет, 10-11 лет.</p>
<p>Список литературы</p>	<p>1. Приказ министерства образования РФ «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального, общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 05.03.2004 г №1089.  2. Письмо Министерства образования РФ «О введении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального, общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 20.02.2004 №0351101403.  3. Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программ общего образования» от 09.08.2004 №1312.  4. Письмо Министерства образования РФ «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана» от 07.07.2005.  5. Федеральный закон. «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ.  6. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования // Официальные документы в образовании. - Информационный бюллетень. -2004. - №25-26.  7. <b>Лях, В.И.</b> Комплексная программа по физической культуре 1-11 класс / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М., 2011. – Текст: непосредственный.  8. <b>Матвеев, А.П.</b> Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2010. – Текст: непосредственный.  9. <b>Ашмарин, Б.А.</b> Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с. – Текст: непосредственный.  10. <b>Холодов, Ж.К.</b> Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для вузов. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с. – Текст: непосредственный.</p>
<p>Приложения 1</p>	<p style="text-align: center;"><b>Аттестация учащихся</b>  <b>Пояснительная записка</b></p> <p>С целью определения уровня усвоения образовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится аттестация учащихся в течение всего периода обучения. Аттестация проходит в два этапа: входящая диагностика и итоговая аттестации.</p> <p><b>Входящая диагностика</b>  <b>Цель</b> определение физического уровня развития учащегося и его способностей к занятиям спортивными играми.  <b>Задачи</b>  - определение общего уровня развития учащегося;</p>



- выявление физических и технических способностей учащегося ;
- выявление уровня информированности в области спорта;
- определение мотивации к занятиям.

*Входящая диагностика:* определение физического уровня подготовленности учащихся

**Срок проведения:** на начало реализации программы.

**Форма проведения:** теоретические испытания, тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке.

#### **Содержание**

**Теоретическая часть:** учащемуся предлагают ответить на следующие вопросы:

- 1.Какие спортивные игры ты знаешь?
2. Как нужно одеваться для занятий физическими упражнениями?
4. Гигиена спортсмена.
- 5.Почему так важно иметь хорошую осанку?
6. Что нужно выполнять, чтобы быть здоровым?
7. Какие виды спорта ты знаешь?

#### **Практическая часть:**

- сдача контрольных нормативов по ОФП

#### **Критерии оценки**

*Низкий уровень* — учащийся не владеет теоретическими знаниями, упражнение выполнено не правильно, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов, рассеянное внимание, не дисциплинирован.

*Средний уровень* — учащийся отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, умеет концентрировать внимание, но координация движений развита недостаточно. Проявляет интерес к занятиям.

*Высокий уровень* — учащийся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, упражнение выполнено технически правильно без ошибок, легко, уверенно, в нужном темпе, знает терминологию, ориентируется в пространстве.

#### **Итоговая аттестация**

**Цель:** выявление уровня усвоения учащимися программного материала за весь период обучения, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

#### **Задачи:**

- определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами за год обучения;
- выявление уровня усвоения теоретических знаний;
- выявление уровня тактико-технических навыков и физического развития.
- определение уровня развития индивидуальных физических качеств;
- проведение итоговых соревнований в конце года обучения.

**Срок проведения:** по итогам реализации программы.

**Форма проведения:** контрольное занятие.

#### **Практическая часть:**

- 1.Контрольные нормативы физической подготовленности учащегося (см. приложение 2)

**Критерии оценки**

*Низкий уровень* — учащийся овладел менее 1/2объематеоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

*Средний уровень* — учащийся овладел не менее 1/2объематеоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

*Высокий уровень* — учащийся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.

## Приложение 2

**Уровень физической подготовленности учащихся 8-9 лет**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м.	5.8-5.6	6.3-5.9	6.6-6.4	6.3-6.0	6.5-5.9	6.8-6.6
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Челночный бег (с)	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
Подтягивание (кол-во раз).	5	3	1	16	7	3
Тест на гибкость (см)	7.5	3	1	13	6	2
6 минутный бег (м)	1200	850	800	1000	700	600
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	70	60	50	80	70	60
Отжимание (кол-во раз)	12	10	8	10	8	6
Метание теннисного мяча (м)	20	15	12	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине	30	28	26	26	24	22

(кол-во раз/мин)						
------------------	--	--	--	--	--	--

**Уровень физической подготовленности учащихся 10-11 лет**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м.	5.6-5.2	6.0-5.7	6.4-6.1	5.7-5.4	6.0-5.8	6.5-6.1
Прыжок в длину с места (см)	160-175	145-159	130-146	155-170	130-156	120-129
Челночный бег (с)	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
Подтягивание (кол-во раз)	5	3	1	18	8	4
Тест на гибкость (см)	8.5	4	2	14	7	3
6-минутный бег (м)	1250	900	850	1050	750	650
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	75	65	50	85	75	60
Отжимание (кол-во раз)	15	12	9	12	10	7
Метание теннисного мяча (м)	25	18	13	18	13	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	35	30	28	28	26	24