

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя школа №2 им. А.С. Пушкина"

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического совета  
МБОУ СШ №2 им. А.С. Пушкина  
протокол № 3  
от "06" 03 2018г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом  
МБОУ СШ №2 им. А.С. Пушкина  
№416  
от "06" 03 2018г.

# 02.29

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**"Общая физическая подготовка"**

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Гончарова Елена Владимировна,  
учитель начальных классов

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Общая физическая подготовка»**  
**Возраст: 7-10 лет. Срок реализации: 1 год**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочных занятий по ОФП для 2-4 классов разработана на основе «Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2016г. с учетом требований федерального компонента государственного стандарта общего образования. Программа рассчитана на обучающихся 2-4 классов.

Образовательная программа предназначена для формирования личности обучающихся начальных классов общеобразовательной школы.

**Цели**

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

**Задачи:**

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

**Тематическое планирование**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		1 год	2 год	3 год
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	во время занятий		
<b>2</b>	<b>Легкая атлетика:</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
	Ходьба и бег	14	14	14
	Прыжки	8	8	8
	Метание малого мяча	6	6	6
<b>3</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
<b>4</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
	Всего	76	76	76

**Учебно-методический комплект:**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Инвентарь:

1. Мяч баскетбольный	8 шт.
2. Мяч волейбольный	8 шт.
3. Обруч металлический	8 шт.
4. Мат гимнастический 1.5 x 2 м.	8 шт.
5. Скакалка	1 шт.
6. Скамья гимнастическая	2 шт.
7. Рулетка 30 м.	1 шт.
8. Секундомер электронный	1 шт.
9. Свисток	2 шт.

### **Основное содержание программы**

#### **Общая физическая подготовка**

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад

Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег

Развитие гибкости: широкие стойки ноги врозь; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с махами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках.

#### **Основная направленность:**

1. На закрепление и совершенствование навыков бега, развитию скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве

2. На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитию скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.

3. На закрепление в совершенствование метаний на дальность и меткость, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей

4. На освоение элементарных умений в ловле, в бросках, в передачах и ведении мяча.

5. На комплексное и разностороннее развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения		Оборудование
			План	Факт	
<b>Легкая атлетика - 14 ч.</b>					
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	3			Свисток, мячи, сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	3			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	2			Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	2			Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	2			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
<b>Подвижные игры - 28 ч.</b>					
7	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Тактика свободного нападения.	3			Фишки,

	Броски мяча в корзину.				баскетбольные мячи, свисток.
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	3			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Позиционное нападение ( 5:0) без изменения позиции игроков.	3			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	3			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
<b>Гимнастика - 20 ч.</b>					
19	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	2			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	2			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	2			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	2			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	2			Свисток, скакалка, кубики.
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	2			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	2			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
26	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	2			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	2			Гимнастические маты, козел, мостик.
28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	2			Гимнастические маты, козел, мостик.
<b>Легкая атлетика 14 - ч.</b>					

29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	3			Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	3			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	2			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	2			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	2			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Итого: 76 ч.					

**Прогнозируемыми результатами освоения учащимися содержания программы внеурочной деятельности по ОФП являются следующие умения:**

**1. Личностные:**

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

**2. Метапредметные:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

### **3. Предметные:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Способы контроля:**

- устный опрос;
- тестовые задания
- сдача контрольных нормативов.

### **Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:**

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.

### **Список рекомендуемой учебно - методической литературы:**

1. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2014.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.
3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
4. Программа курса физическая культура, 1-4 класс, Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.
5. Физическая культура, 1-4 класс, Часть 1, Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е., 2015
6. Физическая культура, 1-4 класс, Часть 2, Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е., 2015
7. Легкоатлетические прыжки в школе, Никитин В.И., Акилов В.С., Андреева Л.А., 2016



**Уровень физической подготовленности учащихся согласно  
«Рабочей программе по физической культуре для 2-4 классов МБОУ "Средняя школа № 2 им. А.С. Пушкина"»**

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег на 30 м (с)	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,5	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3*10 м (с)	8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,1	10,7/10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3/9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,4/9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850/1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900/1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед Из положения Сидя (см)	8	1	3-5	+7,5	2	5-8	11,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0