

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 8»  
(МОУ «ООШ № 8»)  
«Өкмыс класса 8 № школа» муниципальной велөдан учреждение**

Рассмотрено:	Согласовано:	Утверждаю:
На заседании школьного МО учителей предметов естественно-научного цикла	Заместитель директора	Директор МОУ «ООШ № 8»
Руководитель МО К.И. Панюкова	О.В.Сенькина	Е.Р.Кириченко
Протокол № __1__ от «30» августа 2023г.	«30» августа 2023г.	«30» августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Основы физической подготовки»**

Направленность:  
Физкультурно - спортивная

Вид программы по уровню освоения:  
базовый

Для учащихся:  
7 - 10 лет

Срок обучения:  
2 года

г. Сыктывкар  
2023

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования».**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Направленность программы: спортивно-оздоровительная;

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие ребенка школьника.

Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей развивающегося детского организма, общей работоспособности, является основной базой для дальнейших занятий физкультурой и спортом.

Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Программа «Основы физической подготовки» рассматривается, в первую очередь, как естественное продолжение уроков физической культуры.

#### **Классификация программы на основе уровневой дифференциации:**

Возраст детей - 7 - 10 лет.

Количество детей в группе – до 25 человек.

Форма занятия – групповая.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. (40мин. - занятие, 10мин.- перерыв) для каждого класса отдельно.

В коллектив ОФП зачисляются дети, достигшие 7 лет. Документы, необходимые для зачисления: заявление родителей (или законных представителей), справка от врача педиатра о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний для занятий физической культурой.

В процессе учебного года возможен добор при условии

выполнения физических нормативов соответствующей группы.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника .

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- создание мотивации к занятиям физической культурой;
- развитие координации движений;
- развитие вестибулярного аппарата ребенка, чувства ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы;
- формирование навыков согласования движений, ориентирования в пространстве;
- развитие скоростных, силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план программы

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Спортивная дисциплина.	1		1
2	Общеразвивающие упражнения	1	15	16
3	Легкая атлетика	1	15	16
4	Школа мяча	1	15	16
5	Подвижные игры		14	14
6	Контрольные упражнения, соревнования		3	3
Итого объем программы		4	62	66

#### Содержание учебного плана

##### Раздел I. (1 час).

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

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих

физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

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

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

## **Раздел II. (16 часов).**

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

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

## **Раздел III. (16 часов).**

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

## **Раздел IV. (16 часов).**

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми

мячами; волейбол; пионербол; футбол; баскетбол: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

#### **Раздел V. (16 часов).**

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

#### **Раздел VI. (3 часа).**

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднятие туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

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

## 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация данной программы позволит:

1. Максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
2. Сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
3. Развить такие физические качества как ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
4. Развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой.

По окончании обучения по данной образовательной программе дети:  
*будут знать:*

1. Технику безопасности на занятиях ОФП;
2. Основы здорового образа жизни;
3. Упражнения, которые развивают основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, гибкость и выносливость.

*будут владеть:*

Техникой выполнения общих физических упражнений;

*будут уметь:*

Демонстрировать определенное упражнение общей физической подготовки и комментировать его.

*У детей будут развиты:*

1. Ловкость, гибкость, сила, скорость и выносливость в соответствии с возрастом;
2. Логическое, пространственное и ассоциативное мышление;
3. Творческое отношение к занятиям физической культуры.

*У детей будут сформированы:*

1. Умение правильно организовать свое свободное время;

2. Мотивация к ежедневным занятиям физической культурой;
3. Положительные поведенческие критерии.



**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».**

**2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ**

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Вводное занятие. Техника безопасности. Спортивная дисциплина. (1 час)</b>				
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Спортивная дисциплина.	1		
<b>Общеразвивающие упражнения (16 часов)</b>				
2-3	Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.	2		
4-5	Строевые команды (повторение). Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – стойка на лопатках.	2		
6-7	Комплекс упражнений для развития гибкости. Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад.	2		
8-9	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	2		
10-11	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	2		
12-13	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	2		
14-15	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.	2		
16-17	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	2		
<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>				
18-19	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты.	2		

20-21	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	2		
22-23	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	2		
24-25	Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.	2		
26-27	Максимально быстрый бег на месте (серии).	1		
28-29	Челночный бег 10x5 м.	1		
30-31	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2		
32	ОРУ на месте. Метание теннисного мяча в цель.	1		
33	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность (техника).	1		
34-35	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	2		
<b>Школа мяча (16 часов)</b>				
36-39	Игра «Пионербол» (правила и отдельные элементы)	4		
40-43	Игра «Футбол» (правила и отдельные элементы)	4		
44-47	Игра «Баскетбол» (правила и отдельные элементы)	4		
48-51	Игра «Волейбол» (правила и отдельные элементы)	4		
<b>Подвижные игры (14 часов)</b>				
52	Подвижная игра «Воробьи-вороны».	1		
53	Подвижная игра «Охотники и утки».	1		
54	Подвижная игра «Салки».	1		
55	Подвижная игра «Мяч ловцу».	1		
56	Подвижная игра «Заяц без логова».	1		
57	Подвижная игра «Колдунчики».	1		

58	Подвижная игра «Пятнашки».	1		
59	Подвижная игра «Два мороза».	1		
60	Подвижная игра «К своим флажкам».	1		
61	Подвижная игра «Запрещено движение»	1		
62	Подвижная игра «Передал – садись».	1		
63	Подвижная игра «Заяц в огороде».	1		
64	Подвижная игра «Вызов номеров».	1		
65	Подвижная игра «День и ночь».	1		
<b>Контрольные упражнения, соревнования (3 часа)</b>				
66	Контрольные упражнения: метание теннисного мяча на дальность, бег 30 м.	1		
67	Контрольные упражнения: прыжок в высоту, челночный бег 10х5 м.	1		
68	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.	1		

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

### Техническое оснащение занятий

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, параллельные брусья, напольное бревно; гимнастические маты; гимнастический конь, козёл; рулетка, свисток, секундомер.

### Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

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

### Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

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

## 2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для реализации учебной программы необходимы следующие учебно-методические средства:

1. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010г.)
3. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)
4. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)
5. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов.-М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.- 304 с.
6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
7. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.-(Спорт в рисунках)
8. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
9. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.