

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кесовогорская средняя общеобразовательная школа  
имени дважды Героя Советского Союза А.В. Алелюхина**

Согласованно  
Заведующая  
СП «Центр внешкольной работы»  
\_\_\_\_\_ Т.И. Гладышева  
от 29.08.2022

Утверждаю  
Директор  
МБОУ Кесовогорская СОШ  
\_\_\_\_\_ О.В. Ляшова  
Приказ №147 п.3 от 30.08.2022

**Дополнительная  
общеобразовательная программа  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

*(спортивно-оздоровительная направленность)*

Возраст: 7-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
учитель физической культуры  
Баклагина Татьяна Валерьевна

пгт Кесова Гора  
2022

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Общая характеристика.....	6
Содержание курса.....	8
Календарно-тематическое планирование.....	10
Ожидаемые результаты.....	17
Контрольные нормативы.....	18
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности.....	21
Литература .....	22

### **Пояснительная записка.**

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств

Заниматься в секции может каждый воспитанник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Имеются спортивные сооружения для занятий секции ОФП: площадка на воздухе для игры в волейбол и баскетбол, футбольное поле, комната для хранения инвентаря.

Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Тренер должен систематически оценивать реакцию воспитанников на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы, занимающихся программой, предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение

контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры и т. д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры .

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

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 дополнительного образования «ОФП» предназначена для детского коллектива учреждения. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, необходимые теоретические знания. Цели и задачи программы базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре.

**Цель программы:** сохранение, укрепление и развитие физического, интеллектуального, эмоционального, социального здоровья воспитанников.

**Для достижения данной цели определяются следующие задачи:**

- воспитывать спортивную выносливость, ловкость, развивать быстроту, гибкость и подвижность;

- приобщать воспитанников к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни, развивать общую культуру и эрудицию.

ОФП - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия в секции ОФП воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает общую физическую подготовку доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Программа рассчитана на 34 часа в 2-3-4 классах, из расчёта 1 часа в неделю.

Объем и дозировка общеразвивающих физических упражнений определяются в зависимости от уровня физического развития занимающихся, задач занятия и периода тренировки.

## **Общая характеристика.**

1. Спортивные игры - ознакомление с техникой игры в баскетбол, футбол. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Изучение правил игры, судейство. Вопросы тактики. Двусторонние игры.

Подвижные игры - одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

2. Гимнастика: Круговая тренировка: (сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подъём туловища из положения лежа, прыжки на скакалке); акробатические упражнения - перекувытки, «мост», «берёзка», «лодочка», кувырок вперёд, назад; опорный прыжок через козла; Эстафеты с элементами акробатики.

3. Понятие «Низкий старт», разновидности ходьбы, медленный бег до 8 мин, челночный бег, бег на короткие, средние дистанции и кросс, эстафетный бег по кругу и встречная эстафета, прыжок в высоту способом «перешагивание», метание мяча в цель из различных исходных положений и на дальность, самоконтроль при физических занятиях.

4. Общеразвивающие упражнения должны включаться в каждое занятие с целью укрепления костно- связочного аппарата, развития мышц, подвижности в суставах и координации движений, улучшения сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, индивидуально или с партнером.

Упражнения на ловкость, гибкость, силу, быстроту, точность, координацию и внимание проводятся из различных исходных положений рук и ног, усложняются дополнительными движениями отдельных частей тела и отягощениями. Особенностями данной программы является применение принципа вариативности - содержание занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний. Это позволяет организовать учебный процесс посильный для всех, так как обучающиеся, не теряя в объеме и содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом.

## Содержание

### **Тема 1. Вводный блок.**

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.

### **Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры.**

История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России.

### **Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение.**

Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.

### **Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий.**

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме".

### **Тема 5. Общая физическая подготовка.**

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки.

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая

атлетика, гимнастика, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка).

Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

### **Тема 6. Контрольные упражнения.**

Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

### **Тема 7. Соревнования.**

Соревнования проводятся среди членов коллектива. Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.

### **Тема 8. Культурно-массовая и воспитательная работа.**

Дни Здоровья, посещение спортивных соревнований.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Наименование темы	Подвижные игры	Характеристика деятельности воспитанников
1		1	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики. Разновидности прыжков	К своим флажкам.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.
2		1	Равномерный медленный бег до 10мин. Разновидности прыжков. Игры.	Пятнашки. Метко в цель.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию в беге и прыжках.
3		1	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м.	Прыгающие воробушки.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию в беге и прыжках.
4		1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	Точный расчет.	Выявляют ошибки в технике метания мяча
5		1	Челночный бег: 3x5м, 3x10м. Игры на развитие ловкости.	Лисы и куры.	Осваивают технику челночного бега
6		1	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с предметами	эстафеты	Преодоление полосы препятствий
7		1	Развитие выносливости Бег в среднем темпе до	Охотники и утки	Развитие выносливости

			6-8 минут. Подвижные игры с мячом		
8		1	Упражнения с предметами на развитие координации движений.	Метко в цель. Слушай сигнал.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию.
9		1	Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке	Делай как я.	Выполняют перекаты в группировке, выполняют предложенную игру.
10		1	Висы и упоры. Лазание и перелезания	Салки.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.
11		1	Упражнения на освоение навыков равновесия. Игры на развитие быстроты реакции	Зеркало. Делай как я	Выполняют упражнения в равновесии
12		1	Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями	День и ночь.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию.
13		1	Упражнения со скакалкой.	Салки в приседе.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию.
14		1	Упражнения на развитие координационных способностей	Салки с заданиями	Выполнение упражнений
15		2	Техника безопасности при игре с мячом	Салки.	Проявляют силу, быстроту,

			Упражнения с волейбольными мячами. Упражнения с партнером		выносливость и координацию.
16		2	Упражнения с различными мячами. Силовые упражнения	Слушай сигнал.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию.
17		1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Мяч водящему.	Осваивают технику ловли и передачи мяча.
18		1	Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Школа мяча.	Осваивают технику передачи мяча..
19		1	Ведение мяча-разновидности( разные задания)	Мяч в корзину. Игры с ведением мяча	Осваивают технику ведения мяча.
20		1	Эстафеты с мячом.	Попади в обруч.	Соблюдают правила техники безопасности.
21		1	Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча.	Мяч ловцу.	Развивают ловкость, выявляют ошибки в технике броска мяча.
22		1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди.	Мяч в корзину.	Осваивают технику ловли и броска мяча.
23		1	Бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы. Бросок мяча одной	У кого меньше мячей. Мяч	Осваивают технику броска через сетку.

			рукой от плеча через сетку	водяшему	
24		1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку.	Школа мяча.	Закрепляют навыки ловли и передачи мяча.
25		1	Игра в пионербол.	Школа мяча.	Соблюдают правила техники безопасности.
26		1	Игры с различными предметами.	Обручи.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
27		1	Игры с различными предметами.	Кегли.	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
28		1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Игры на совершенствование метания	Лисы и куры.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.
29		1	Разновидности ходьбы и бега. Бег с преодолением препятствий.	Космонавты.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию в беге и прыжках.
30		1	Равномерный медленный бег до 10 мин. Бег с ускорением.	Пустое место.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию в беге и прыжках.
31		1	Бег с ускорением от 10 до 15м. Игры с элементами легкой атлетики.	Два мороза.	Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию в беге и прыжках.

32		1	Метание малого мяча. Игра «Русская лапта».	Метко в цель.	Выявляют ошибки в технике метания мяча
33		1	Прыжки. Бросок набивного мяча. Игра « Русская лапта».	Кто дальше.	Выявляют ошибки в технике метания мяча
34		1	Игры и эстафеты.	Выбор мест.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры.

### **Ожидаемые результаты:**

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка).

### Требования к знаниям и умениям учащихся, критерии оценки.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы, которые являются критериями оценки эффективности подготовки юных спортсменов. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится 2 раза в учебном году: в сентябре и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам (отдельно для девочек и мальчиков).

## Контрольные нормативы

8-9лет.

№ п\п	Виды испытаний	нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	Отлично	удовл.	хорошо	Отлично
1	Челночный бег	<b>10.4</b>	<b>10.1</b>	<b>10.2</b>	<b>10.9</b>	<b>10.7</b>	<b>9.7</b>
2	Бег 30м	<b>6.9</b>	<b>6.7</b>	<b>5.9</b>	<b>7.2</b>	<b>7.0</b>	<b>6.2</b>
	Смешанное передвижение (1км)	<b>без</b>	<b>у</b>	<b>Ч</b>	<b>е</b>	<b>т</b>	<b>А</b>
3	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>11</b>
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>17</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>11</b>
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладоням

## Контрольные нормативы.

9-10 лет

№ п\п	Виды испытаний	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	Отлично	удовл.	хорошо	Отлично
1	Бег 60м	<b>12.0</b>	<b>11.6</b>	<b>10.5</b>	<b>12.9</b>	<b>12.3</b>	<b>11.0</b>
2	Бег на 1 км	<b>6.30</b>	<b>6.10</b>	<b>4.50</b>	<b>6.50</b>	<b>6.30</b>	<b>6.00</b>
3	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>15</b>
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>12</b>
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладоням

## Контрольные нормативы.

11-12 лет

№ п\п	Виды испытаний	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	Отлично	удовл.	хорошо	Отлично
1	Бег 60м	<b>11.0</b>	<b>10.8</b>	<b>9.9</b>	<b>11.4</b>	<b>11.2</b>	<b>10.3</b>
2	Бег на 1.5м	<b>8.35</b>	<b>7.55</b>	<b>7.10</b>	<b>8.44</b>	<b>8.35</b>	<b>8.00</b>
	Бег на 2км	<b>10.25</b>	<b>10.00</b>	<b>9.30</b>	<b>12.30</b>	<b>12.00</b>	<b>11.30</b>
3	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>17</b>
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>14</b>
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности**

- Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
- Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

### **Технические средства**

Ноутбук

Магнитофон

### **Демонстрационные пособия**

1. Рисунки, схематические рисунки
2. Схемы
3. Таблицы
4. Наборы предметных картинок

### **Оборудование**

Спортивный инвентарь учебного комплекса

### **Литература**

1. В.М. Мозговой. Программа Физическое воспитание для специальной (коррекционной) школы VIII вида»
2. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов.
3. Лаптев А.П. «Лекции по общей и спортивной гигиене». М. 2009г.
4. Жуков М.Н. «Подвижные игры». М. 2004г.
5. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.

6. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.

7. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.

8. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.