МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ БЕЛОЯРСКОГО РАЙОНА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. СОРУМ»

Рассмотрена/принята
на Методическом совете
протокол от «31» августа 2023г. №1

Согласовано
Заместитель директора
_____ Л.С. Зейтуньян
«31» августа 2023г.

Утверждена
приказом по школе
от «31» августа 2023г. №466

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00D67C3138C07E24F7A17552373CE939E0
Владелец: Степанова Мария Афанасьевна
Действителен: с 11.05.2023 до 03.08.2024

Дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно-оздоровительной направленности

«Общефизическая подготовка»
на 2023-2024 учебный год

Возраст обучающихся 7-10 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев
Количество часов в неделю: 1 Всего учебных недель: 34
Общее количество часов по программе: 34
Разработчик программы, должность: Орлова Юлия Адександровна, учитель начальных классов

п. Сорум, 2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общефизическая подготовка» разработана на основе и с учетом:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Программа физкультурно – оздоровительной направленности «Общефизическая подготовка» рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год), составлена с учетом физиологических особенностей учащихся 4 класса.

Уровень освоения Программы: «Базовый».

Актуальность. В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и с повышенной умственной работоспособностью, важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Заниматься может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

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, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Отличительные особенности: В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе

- здоровьесбережение,
- здоровьеподдержание
- здоровьеформирование школьников.

Занятия по программе ОФП являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определённых исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни. Для каждой возрастной группы занимающихся, программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Программой учтены возрастные особенности детей.

Данная программа дополнительного образования разработана для детей 7-10 лет и направлена на реализацию физкультурно-спортивного направления. Программа рассчитана на 34 учебных часа (занятий) из расчета 1 час в неделю.

Ценностные ориентиры содержания программы:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:
— 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;
— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:
— 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;
— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:
— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
— представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
— 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
— организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность 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;
— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Планируемый результат:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол,волейбол, н/теннис);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол, волейбол, гандбол, н/теннис);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

Основные направления реализации программы:

- – организация и проведение инструктажа по технике безопасности.
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола, гандбол, мини-футбол, настольный теннис), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- – организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- – активное использование спортивных площадок (футбольная, баскетбольная, волейбольная, беговые дорожки)
- – проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- – санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- – проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- – организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

Задачи физического воспитания

Задачи физического воспитания направлены на:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развития координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 7 до 10 лет.

Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Общефизическая подготовка» составляет:

- Количество часов в год – 1 раз в неделю по 1 часу
- Общее количество часов за год – 34

Кадровое обеспечение. Программу реализует учитель физкультуры.

Условие набора. Набор обучающихся осуществляется в соответствии с положением СОШ п. Сорум «Об организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительнымобщеобразовательным общеразвивающим программам».

Учебный план (7 – 10 лет)

№	Наименование темы	Количество часов
1.	***Теоретические сведения:*** Значение занятий по программе ОФП, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, правила соревнований по всем видам спорта и т. д.	в процессе занятий
2.	Подвижные игры	6
3.	Гимнастика с элементами акробатики	5
4.	Легкоатлетические упражнения	6
5.	Элементы техники и подвижные игры с элементами спортивной игры «Баскетбол».	6
6.	Элементы техники и подвижные игры спортивной игры «Футбол».	5
7.	Элементы техники и подвижные игры с элементами спортивной игры « Волейбол».	6
8.	Контрольные испытания, соревнования	В процессе занятий
	Итого:	34

1. Содержания программного материала ОФП (34 часов)

1.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока).

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных занятиях, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы.* Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5 - 10 мин, постепенно довести до 30 - 60 мин (температура воздуха от +22 до - 16 °С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны – 10 - 60 мин и дольше. *Солнечные ванны.* В средней полосе между 9 - 11 ч от 4 до 60 мин (на все тело). *Водные процедуры.* Обтирание - рано утром, после зарядки или до дневного сна 2 - 3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40 - 120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90 - 120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24° С, воды от +20 °С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10 - 15 мин. *Хождение босиком.* Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10 - 40 с.

Способы саморегуляции. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

1. 2. Подвижные игры (6 часов)

Подвижные игры в начальной шкоде являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладений спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

1. 3. Гимнастика с элементами акробатики (5 часов)

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий по ОФП, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвиваюшие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение имеют общеразвиваюшие упражнения без предметов. Выполняя эти упражнения по заданию учителя, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который особенно на первых порах является для них новым и необычным. Именно новизна и необычность являются теми признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных к более сложным. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 мин на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся начальной школы кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Учитель должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждый урок следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей, усвоения разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, лепка, конструирование), стимулирования умственной активности младших школьников являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычного двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

Большое значение в физическом воспитании младших школьников имеют также акробатические и танцевальные упражнения. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

Выполняя программный материал по построению и перестроению, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

1. 4. Легкоатлетические упражнения (6 часов)

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, использую для этого всевозможные варианты упражнений и меняя

условие их проведения. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего, координационных способностей.

Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости). Следует учесть, что одно и тоже упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие в этом возрасте на умение или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а так же позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная, объективная оценка их достижений явиться стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

Все это в совокупности будет содействовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженных оздоровительный эффект.

1. 5. Футбол (5 часов).

Передвижения и прыжки. Остановки мяча. Удары по мячу ногой. Ведения мяча и остановки. Броски мяча на дальность. Эстафеты и подвижные игры с изучаемыми элементами. Простейшие термины и правила избранной игры. Техника безопасности на уроках футбола.

1. 6. Баскетбол (6 часов)

Передвижения. Остановки шагом и прыжком. Повороты на месте. Передача и ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте, шагом и в движении. Броски мяча двумя руками от груди. Простейшие термины и правила игры. Эстафеты и подвижные игры с элементами избранной игры. Техника безопасности на уроках.

1. 7. Волейбол (6 часов)

Стойка волейболиста, перемещения, передачи мяча сверху и снизу. Простейшие термины и правила игры. Подвижные игры и эстафеты. Правила безопасности на занятиях.

Уровень развития физической культуры обучающихся

В результате освоения Программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- 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 обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 х 10 м, с	11,0	11,5

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50—100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей (табл. 1).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 7 – 10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	7 8 9 10	7,5 и более 7,1 6,8 6,6	7,3 – 6,2 7,0 – 6,0 6,7 – 5,7 6,5 – 5,6	5,6 и более 5,4 5,1 5,0	7,6 и более 7,3 7,0 6,6	7,5 – 6,4 7,2 – 6,2 6,9 – 6,0 6,5 – 5,6	5,8 и более 5,6 5,3 5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	7 8 9 10	11,2 и более 10,4 10,2 9,9	10,8 – 10,3 10,0 – 9,5 9,9 – 9,3 9,5 – 9,0	9,9 и более 9,1 8,8 8,6	11,7 и более 11,2 10,8 10,4	11,3 – 10,6 10,7 – 10,1 10,3 – 9,7 10,0 – 9,5	10,2 и более 9,7 9,3 9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7 8 9 10	100 и менее 110 120 130	115 – 135 125 – 145 130 – 150 140 - 160	155 и более 165 175 185	90 и менее 100 110 120	110 – 130 125 – 140 135 – 150 140 – 155	150 и более 155 160 170
4.	Выносливость	6 – минутный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 80 850	730 – 900 800 – 950 850 – 1000 900 - 1050	1100 и более 1150 1200 1250	500 и менее 550 600 650	600 – 800 650 – 850 700 – 900 750 - 950	900 и более 950 1000 1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3 – 5 3 – 5 3 – 5 4 – 6	9 и более 7,5 7,5 8,5	2 и менее 2 2 3	6 – 9 6 – 9 6 – 9 7 - 10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0

6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7 8 9 10	1 1 1 1	2 – 3 2 – 3 3 – 4 3 – 4	4 и выше 4 5 5	2 и ниже 3 3 4	4 – 8 6 – 10 7 – 11 8 - 13	12 и выше 14 16 18

Материально-техническое оснащение секции «ОФП»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр); **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения**	**Количество**
Библиотечный фонд	
Программа	Д
Учебно-дидактические пособия и рекомендации	Д
Учебно-практическое оборудование	
Бревно напольное	1
Перекладина гимнастическая пристеночная	2
Стенка гимнастическая	4
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	5
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	30
Палка гимнастическая	10
Скакалка детская, обруч детский	30
Мат гимнастический	25

Кегли	6
Аптечка	-

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ урока	Занятия	Дата проведения	
		По плану	Факт
	Легкая атлетика (6 занятий)		
1.	Бег на короткие дист., в/старт, эстафеты.		
2.	Бег на 15-20 м с в/старта. Подвижные игры.		
3.	Бег 60 м. Подтягивание. Прыжковая подготовка.		
4.	Прыжки в длину с места. Тройной и пятерной прыжки. Бег 300 м. Силовая подготовка.		
5.	Метание мяча на заданное расстояние, на дальность. Прыжковая и скоростная подготовка.		
6.	Медленный бег с преодолением верт-х и гор-х препятствий. Подтягивание, прыжковая подготовка.		
	Мини- футбол (5 занятий).		
7.	Т. Б. на уроках футбола. Бег с изменением скорости. Удар по мячу ногой, остановка подошвой. Эстафеты. Броски ф. мяча из-за головы.		
8.	Челночный бег 3*10 м. Ведение мяча- остановка- удар по воротам. Броски мяча из- за головы. Подтягивание. Линейная эстафета с бегом.		
9.	Броски ф. мяча на дальность из-за головы. Ведение с обводкой препятствий- остановка- удар по воротам. Сгибание рук в упоре лёжа. П. игра «Перестрелка».		
10.	Выбрасывание мяча , передача мяча, передача мяча внутренней и внешней частью подъема, передача между движущимися партнерами. Ведение мяча- остановка- удар по воротам. Игра «Перестрелка».		
11.	Удар мяча носком и остановка внутренней стороной стопы. Подтягивание. Ведение мяча в три касания. Удары мяча головой. Бег 30-40 м. П. и. «Бой петухов». Игра в мини-футбол.		
	Баскетбол (6 занятий)		
12	Стойка баскетболиста в нападении и защите. Ловля и передача мяча на месте ив движении. Ведение мяча шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). Игра: «Передал - садись». Эстафеты с передачей и ведением мяча		
13	Ловля и передача мяча в тр – х, парах, кругу (стоя на месте и со сменой места в сторону передачи мяча).Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра: «Гонки мячей по кругу».		

14	Эстафеты с выполнением изученных элементов: передач и ловли, ведения и бросков в кольцо. Игра в мини- баскетбол.		
15	Передачи в парах и тройках с продвижением к кольцу и бросок в кольцо. Ведение и бросок с шага. Передача на месте и в движении. Ведение с изменением скорости и направления. Игра в мини- баскетбол.		
16	Сочетание приёмов: ведение – 2 шага – передача партнёру: ведение – 2 шага – бросок в кольцо; приём от партнёра в движении – бросок в кольцо после двух шагов		
17	Ведение – передача4 ведение – бросок в кольцо; игра в защите: стойка защитника и его расположение по отношению к игроку с мячом и без него. Личная защита при игре 3х3. Подвижные игры «Перестрелка».		
	Подвижные игры (6 занятий)		
18	Подвижные игры на совершенствование бега, развития скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Подтягивание, прыжки на одной ноге.		
19	Подвижные игры на совершенствование бега, развития скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Подтягивание, прыжки на одной ноге.		
20	Игры на закрепление навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Лисы и куры», «Волк во рву», «Удочка». Сгибание рук в упоре лёжа. Ускорение из различных и. положений.		
21	Игры на совершенствование метаний мяча на дальность, точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель». Тройной и пятерной прыжки. Игра: «Воробьи-вороны».		
22	П. игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Подтягивание, прыжки на одной ноге. Сгибание рук в упоре лёжа. Ускорение из различных и. положений. П/игра «Ловишки с обручем». Эстафеты.		
23	Прыжки по полоскам, тройной, многоскоки. Игра «Вороны-воробьи», «Салки», «Удочка». Игры с элементами выбивания: «Метко в цель», «Выбивного», «Охотники и утки».		
	Гимнастика (5 занятий)		
24	Акробатика: перекаты, кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине. Эстафеты. Подвижная игра: «Что изменилось».		
25	Два- три кувырка вперёд, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперёд в упор присев. Соскок с высоты 60 см- приземление. Наскок на горку матов. Эстафеты с перекатами и прыжками на скакалке.		
26	Два кувырка вперёд, мост из положения лёжа на спине. Приседание на одной ноге, стоя боком к гимнастической лестнице. Эстафета: наскок на горку матов, перекаты боком, лёжа на гимн.		

	матах, подтягивание на руках, лёжа на животе на гимн. Скамейке.		
27	Лазание по гимнастической лестнице и соскок. Ползание по-пластунски на гимн. матах. Повторение элементов акробатики в эстафетах. Прыжки через козла: вскок в упор на колени и соскок толчком коленями, приземление.		
28	Опорный прыжок через козла: вскок в упор на колени и соскок, толчком коленями. Эстафеты с элементами акробатики, прыжками, ходьба в равновесии по рейке гимн. скамейки.		
	Волейбол (6 занятий)		
29	Правила безопасности. Стойки и перемещения. Верхняя передача после собственного подбрасывания в стену стоя и сидя. Прыжки на скакалке до 30 раз. Подвижная игра «Два мяча через сетку».		
30	Броски и ловля медицинбола. Верхняя передача в стенку после подбрасывания. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Воробьи и вороны».		
31	Беседа «История возникновения волейбола». Верхняя передача у стены сидя, стоя на коленях, стоя. Верхняя передача после отскока от пола: в стену, над собой. Подвижная игра «Пионербол» по упрощённым правилам.		
32	Верхняя передача после набрасывания, у стенки, в парах. Броски волейбольного и набивного мяча снизу. Подвижная игра «Пионербол» по упрощённым правилам.		
33	Передача сверху у стены, над собой на месте и с передвижением приставными шагами. Обучение удару по мячу: мяч на левой – правой, бить его в сторону стены. Подвижная игра «Пионербол» по упрощённым правилам		
34	Соревнования по ОФП и СФП. Бег от лицевой линии до линии нападения и обратно 5-6 раз. Прыжки с места вверх. Соревнование на большее кол-во передач мяча сверху, стоя лицом к стене. Верхняя передача мяча над собой.		

Инструкция по технике безопасности на занятиях по ОФП, охране жизни и здоровья учащихся.

1. Общие требования

1.1. Возможное воздействие на обучающихся опасных факторах при проведении занятий по ОФП:

- использование неисправного спортивного оборудования и инвентаря;
- падение на скользком полу, грунте или площадке;
- нарушение правил использования тренажеров;
- использование непрочно установленного и незакрепленного оборудования;
- выполнение упражнений без страховки и самостраховки.

1.2. На занятии по ОФП соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и плана эвакуации.

1.3. На занятиях по ОФП соблюдать правила поведения в спортивном зале.

1.4. Соблюдать в процессе занятий по ОФП порядок выполнения упражнений.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившимся учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения.

2. Требования по соблюдению мер безопасности перед началом занятий.

- Внимательно прослушать инструктаж педагога о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений. Заниматься на занятиях по ОФП можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов. Помните – вы ученики, сами несете ответственность, принимая решения тренироваться, не зависимо от того прошли вы медкомиссию или нет.

- Приступать к занятиям обучающийся может только после того, как ознакомится с настоящей Инструкцией по технике безопасности, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать.

- Каждый обучающийся должен приготовиться к тренировке заранее: нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

- Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

- Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом педагогу и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

- Все обучающиеся всегда должны немедленно сообщать педагогу, если кому-то из товарищей стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

- Никто не должен приходить в зал, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями.. При появлении у ученика высокой температуры или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом педагога.

3. Требования по соблюдению МБ при проведении занятий и после окончания.

- Все команды на занятии выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

- Соблюдать определённый интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

- Если обучающийся чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить педагога снизить для него нагрузку.

- При отработке приёмов в парах, каждый обучающийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

-. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

- При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки.

- Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

- Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены.

4. На занятиях по ОФП строго запрещается:

- Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья. Нельзя экспериментировать с техническими элементами данными тренером.

- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера.

- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.

- Использовать макеты оружия не по назначению, нельзя применять технику ножевого боя на тренировках не соблюдая простых правил безопасности и не убедившись, что противник, как и вы, надели защиту для глаз и лица.

- Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

- Обучающийся, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

5. Требования по соблюдению мер безопасности в аварийных ситуациях.

-. При возникновении чрезвычайных ситуаций природного, техногенного или социального характера немедленно прекратить занятия и точно следовать командам учителя по эвакуации.

- Требования по соблюдению мер безопасности по окончании занятий.

- Сообщить о плохом самочувствие учителю по окончанию урока/занятия по физической культуре.

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

-. Соблюдать дисциплину в раздевалке спортивного зала.

Материально-техническое обеспечение

Для работы над программой необходим спортивный зал, учебная и научная литература (словари, справочники, познавательная литература).

Методическая литература для педагога

1. Примерная рабочая программа «Физическая культура» В.И. Лях 1-4 классы, М.: Просвещение, 2019г
2. Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. А.Н.Каинов. Волгоград. «Учитель»,2011.
3. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М.: Просвещение, 2018.

Методическая литература для детей

Учебник: «Физическая культура» 1-4 классы В.И. Лях, М.: Просвещение, 2019