

Кругловская основная школа - филиал муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения «Стексовская средняя школа»

Принята  
педагогическим советом  
протокол №8  
от 28.08.2017г.

Утверждено приказом по  
Кругловской ОШ- филиалу  
МБОУ Стексовской СШ  
от 01.09.2017 г. № 141/1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)  
ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся 6 лет 6 месяцев-11 лет

Срок реализации - 1 год

Составитель: Шмелева Т.И  
учитель физической культуры

2017 г.

## **Оглавление**

- 1 Пояснительная записка
- 2 Учебно-тематический план
- 3 Содержание изучаемого курса
- 4 Список учебно-методической литературы
- 5 Приложение

## Пояснительная записка

**Введение.** Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся..

У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации, внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Все это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц. Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся.

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

Программа "Общая физическая подготовка" реализует спортивно -оздоровительное направление развития личности. Форма реализации -спортивное объединение для учащихся начальных и 5-го классов.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009г. №373.
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 № 03-296 "Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
- Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников.

Новизна программы состоит в том, что занятия в объединении ОФП являются уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я - концепции», так как приближают человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья, помогают приобретать полезные навыки и привычки.

Объединение ОФП организуется для учащихся в возрасте 6 лет 6 месяцев - 11 лет.. Срок реализации программы-1 год. Режим занятий 1 раз в неделю продолжительностью 45минут. Общее количество часов в год - 38.

*Актуальность программы* обусловлена тем, что условия для реализации имеются только в школе, т.к. в селе нет других спортивных учреждений.

**Цель программы:** оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям

современной действительности.

Задачи программы: Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

*Развивающие:*

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

*Воспитательные:*

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

*Оздоровительные:*

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

*Отличительной особенностью программы* является то, что для её освоения не требуется специальных первоначальных знаний и умений, учащиеся получают их в процессе обучения и на уроках.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий игрового характера, а также участие детей в спортивных мероприятиях и праздниках. Занятия в объединении общефизической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

При планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся. Руководитель объединения должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием учащихся, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста 6 лет 6 месяцев-11 лет. Занятия проводятся коллективно. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Наполняемость в группах составляет: первый год обучения — 15 человек.

*Сроки реализации образовательной программы.*

Программа реализуется в течение 2017-2018 учебного года по одному часу в неделю. Итого 38 ч.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической части.

В результате регулярного посещения объединения учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовки;
- приобрести навыки и умения по изучаемым темам программы;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия подвижных игр;
- уметь использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- уметь играть в подвижные игры;
- быть наблюдательными, активными, прилежными в учебном труде, добросовестными, трудолюбивыми, отзывчивыми

*Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:* спортивные праздники. эстафеты, соревнования.

### Учебно-тематический план

№	Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-
2	Строевая подготовка	3	1	2
3	Общеразвивающие упражнения	5	1	4
4	Подвижные игры	22	2	20
5	Сдача нормативов	3	1	2
6	Эстафеты	3	1	2
7	«Веселые старты»	1	0,5	0,5
	Всего	38	7,5	30,5

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие. (1)

*Теория (1ч.)* Инструктаж по технике безопасности.

### 2. Строевая подготовка (3 ч.)

Элементы строя, строй, подача строевых команд., повороты налево, направо, кругом, приветствие и ответ на приветствие на месте, строевые упражнения, движение строевым шагом.

### 3. Общеразвивающие упражнения 5 (ч.)

ОРУ с гимнастической скамейкой, ОРУ на месте, ОРУ в парах, . ОРУ в движении, ОРУ на гимнастической стенке, ОРУ с обручами, мячами, скакалкой

### 4. Подвижные игры (22ч.)

Игры: «Казачата, смирно!»; «Салки»; «Всадники», Точный расчет», «Казачьи разбойники» , «Челночок», «Всадники», «Лапта», «Конники-спортсмены», «Волк во рву», «Метко в цель», «Заря», «Перебежки», «Стенка на стенку», «Вызов номеров», «Всадники», «Креник», «Перенос мяча», «Длинная скакалка», «Передал-садись», «Круговые пятнашки», «Заря»,

### 5. Сдача нормативов(3)

### 6. Эстафеты(3ч.)

«С волейбольным мячом»,  
«Бег со скакалкой»,  
«С баскетбольным мячом»,  
«Передал-садись»

### 7. «Веселые старты» (1)

*Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.*

## Литература:

1. Сборник нормативных документов. Физическая культура / Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев./ - 3-е издание, допол. - М.: Дрофа, 2007.
2. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор [Текст]: пособие для учителя./ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М. : Просвещение, 2010.
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование [Текст] : учебное издание / под ред. В.А. Горского. - М. : Просвещение, 2010.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - М. : Просвещение, 2011.
5. Программа внеурочной деятельности. Туристско - краеведческая деятельность. Спортивно - оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. - М. : Просвещение, 2011.
6. Основы гигиены и санитарии. Колёсов Д.В., Марш Р.Д. - М.: Просвещение, 2005.
7. Поурочные разработки по физкультуре. Ковалько В.И. М.:ВАКО, 2010.
8. Настольная книга для учителя физической культуры. Погадаев Г.И. -М.:ФиС, 2000.
9. Спортивные игры/под редакцией Портных Ю.И./- М.: ФиС, 1975.
10. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева -НГЦ, Н. Новгород, 2005.

**Мониторинг эффективности программы секции ОФП**

1. Анкетирование школьников и их родителей по итогам года с целью выявления удовлетворенности занятиями ОФП:

Анкета для учащихся

класс/ кол-во	нравятся ли тебе занятия по ОФП		как изменилось твое здоровье в введения занятий по ОФП			как ты относишься к занятиям на улице	
	+	-	+	-	не изменилось	+	-

Анкета для родителей

класс/ кол-во	как вы относитесь к занятиям по ОФП		как изменилось здоровье Вашего ребенка			как Вы относитесь к занятиям на улице	
	+	-	+	-	не изменилось		

	Мальчики			Девочки		
	14 - 16	8 - 13	5 - 7	13 - 15	8 -12	5 - 7
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	143 - 150	128 - 142	119 - 127	136 - 146	118 -135	108 -117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснутсь я пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 - 5,6	6,3 - 5,9	6,6 - 6,4	6,3 - 6,0	6,5 - 5,9	6,8 - 6,6
Бег 1000 м	Без учёта времени					

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности (3 класс)					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 - 160	131 - 149	120 - 130	143 - 152	126-142	115 -125
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого страта, с	6,0 - 5,8	6,7 - 6,1	7,0 - 6,8	6,2 - 6,0	6,7 - 6,3	7,0 - 6,8
Бег 1000 м \	Без учёта времени					

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности (4 класс)					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,0

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности (1 класс)					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 - 12	9 - 10	7 - 8	9 - 10	7 - 8	5 - 6
Прыжок в длину с места, см	118 - 120	115 - 117	105 - 114	116 - 118	113 - 115	95 - 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого страта, с	6,2 - 6,0	6,7 - 6,3	7,2 - 7,0	6,3 - 6,1	6,9 - 6,5	7,2 - 7,0

Бег 1000 м \

Без учёта времени

Кругловская основная школа – филиал муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения «Стексовская средняя школа»

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР  
Кругловской ОШ – филиала  
МБОУ Стексовской СШ

\_\_\_\_\_  
Т.Н.Балакина

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом по Кругловской ОШ –  
филиалу МБОУ Стексовской СШ  
от 30.08.2017 г № 98/1

Календарно-тематическое планирование  
объединения дополнительного образования  
«Общая физическая подготовка»  
на 2017-2018 уч.г.

Руководитель: Шмелева Т.И.

## Количество часов в неделю -1 час

№	Название темы	Кол. теория	часов практика	Сроки	Корр. часов	Корр. сроков
1	Инструктаж по технике безопасности. Игры: «Казачата, смирно!»; «Салки»; «Всадники»	0,5	0,5	04.09		
2	Элементы строя, строй, подача строевых команд. ОРУ с гимнастической скамейкой. Игра «Мяч капитану»	0,5	0,5	11.09		
3	Правила безопасности на спортивной площадке. Сдача нормативов ОФП. Различные варианты «Салок»	0,5	0,5	18.09		
4	Сдача нормативов ОФП. Различные варианты «Салок»	0,5	0,5	25.09		
5	ОРУ на месте. Многоскоки. Метание в цель.	0,5	0,5	02.10		
6	Повороты налево, направо, кругом. Многоскоки. Метание в цель.	0,5	0,5	09.10		
7	Совершенствование поворотов направо, налево, кругом. Игры: «Пятнашки», «Казачата, смирно!», «Салки»	0,5	0,5	16.10		
8	Приветствие и ответ на приветствие на месте. ОРУ в парах. Игры: «Точный расчет», «Казачата-разбойники», «Челночок»	0,5	0,5	23.10		
9	Совершенствование строевых навыков. ОРУ в движении. Движение строевым шагом. Игры: «Казачата, смирно!», «Всадники», «Лапта»	0,5	0,5	30.10		
10	Инструктаж по технике безопасности .Совершенствование строевых навыков.	0,5	0,5	06.11		

	Движение строевым шагом. Игры: «Казачата, смирно!», «Всадники», «Лапта»					
11	ОРУ в движении. Игры в баскетбол по упрощенным правилам	0,5	0,5	13.11		
12	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Различные варианты «Салок»	0,5	0,5	20.11		
13	ОРУ на месте. Игры: «Ловишки в кругу», «Конники-спортсмены», «Бой петухов», «Пятнашки»	0,5	0,5	27.11		
14	ОРУ в парах. Игры: «Конники-спортсмены», «Волк во рву», «Метко в цель», «Заря»	0,5	0,5	04.12		
15	Игры: «Чехарда», «пятнашки», «День-ночь»	0,5	0,5	11.12		
16	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Игры: «Перебежки», «Стенка на стенку», «Вызов номеров», «Всадники»	0,5	0,5	18.12		
17	ОРУ в движении. Игры: «Салки», «Метко в цель», «Казаки-разбойники»	0,5	0,5	25.12		
18	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ на гимнастической стенке. Игры: «Метко в цель», «Ляпка», «Мячик кверху», «Пятнашки»	0,5	0,5	08.01		
19	Игры: «Гонка мячей», «Блуждающий мяч», «Салки»	0,5	0,5	15.01		
20	«Веселые старты»	0,5	0,5	22.01		
21	Правила безопасности в зале. ОРУ на гимнастической стенке	0,5	0,5	29.01		
22	ОРУ на гимнастической стенке. Игры: «Гонка мячей», «Блуждающий мяч», «Салки»	0,5	0,5	05.02		

23	ОРУ в движении. Игры: «Крабик», «Перенос мяча», «Длинная скакалка», «Передал-садись»	0,5	0,5	12.02		
24	ОРУ с обручами. Игры: «Казачьи бои», «всадники», «Блуждающий мяч»	0,5	0,5	19.02		
25	Эстафеты: «С волейбольным мячом», «Бег со скакалкой», «С баскетбольным мячом», «Передал-садись»	0,5	0,5	26.02		
26	Эстафеты: «С волейбольным мячом», «Бег со скакалкой», «С баскетбольным мячом», «Передал-садись»	0,5	0,5	05.03		
27	ОРУ со скакалкой. Игры: «Стенка на стенку», «Пятнашки», «Змейка», «Салки»	0,5	0,5	12.03		
28	ОРУ со скакалкой. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Лазание по канату.	0,5	0,5	19.03		
29	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ в парах. Лазание по канату. Игры: «Круговые пятнашки», «Салки», «Заря», «Казачьи разбойники»	0,5	0,5	26.03		
30	ОРУ с гимнастической скамейкой. Лазание по канату.	0,5	0,5	02.04		
31	ОРУ с мячами. Полоса препятствий	0,5	0,5	09.04		
32	ОРУ в парах. Лазание по гимнастической скамейке. Игры: «Гонка мячей», «блуждающий мяч»	0,5	0,5	16.04		
33	ОРУ со скакалкой. Упражнения в акробатике	0,5	0,5	23.04		
34	ОРУ в движении. Упражнения в акробатике	0,5	0,5	30.04		

35	ОРУ в движении. Игры: «Бой петухов», «Пятнашки»	0,5	0,5	07.05		
36	ОРУ в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	0,5	0,5	14.05		
37	ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Мини-футбол .	0,5	0,5	21.05		
38	.ОРУ в движении. Проверка ОФП	0,5	0,5	28.05		





