

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Новоульяновская средняя школа №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР МОУ  
СШ№1

\_\_\_\_\_/ Т.Б.Бурдина/

« 30 » августа 2021г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом №797 от  
30.08.21г

Директор МОУ СШ №1

\_\_\_\_\_/ О.В.Новикова \_\_\_\_/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст обучающихся: **11 – 12 лет**

Срок реализации программы: 1 год

Уровень: базовый

Автор-составитель:

Моисеева Людмила Владимировна,  
педагог дополнительного образования ,  
первая квалификационная категория

г.Новоульяновск , 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ»</b> .....	
1.1 Пояснительная записка.....	
1.2. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».....	
1.3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».....	
1.4. Планируемые результаты программы.....	
<b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»</b> .....	
2.1 Учебный план 1 модуль.....	
2.1.1Содержание учебного плана 1 модуль .....	
2.2 Учебный план 2 модуль.....	
2.2.2Содержание учебного плана 2 модуль	
2.3 Календарный учебный график 1 модуль.....	
2.4 Календарный учебный график 2 модуль	
2.5. Условия реализации программы.....	
2.6.Формы аттестации /контроля.....	
2.7. Методическое обеспечение программы.....	
Список литературы.....	
Приложение.....	

## **РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**» разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся от 11 до 12 лет. В условиях Муниципальное общеобразовательное учреждение Новоульяновская средняя школа №1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

#### **Актуальность программы.**

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у ребенка такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности. Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

#### **Новизна программы.**

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

#### **Адресат программы.**

Программа рассчитана для обучающихся 11-12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

Занятия проводятся с группами. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам.

Зачисление детей для обучения по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

**Объем программы – 144 часов**

Срок освоения программы – два года и осуществляется поэтапно.

**Особенности организации образовательного процесса и виды занятий.**

В рамках программы предусмотрены групповая и индивидуальная формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические часы.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, обсуждений, развивающихся игр, викторин.

Практические занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе, в специально оборудованной площадке, при благоприятных условиях погоды.

Теоретические занятия разбирают и обсуждают на практике, тщательно и не торопясь, несколько раз повторяя, по мере необходимости. И в игровой форме закрепляется пройденный материал.

**Режим занятий** - группы в год занимаются четыре часа в неделю (144 часа в год) **Сетевое взаимодействие** с МОУ Новоульяновская СШ №1.

Уровень программы: 1 год обучения - **базовый**

## **1.2. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

### **Цель и задачи**

**Цель:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

**Задачи:**

#### **Обучающие:**

- познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучить диафрагмально-релаксационному дыханию;

#### **Развивающие**

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

#### **Воспитательные**

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

## **1.3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- ✓ Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),
- ✓ Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- ✓ Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- ✓ СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- ✓ Устав учреждения
- ✓ Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы (локальный акт учреждения);
- ✓ Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (локальный акт учреждения).

## **1.4. Планируемые результаты .**

**Обучающиеся должны знать:**

- правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- как делать гигиенические процедуры

**Обучающиеся должны уметь:**

- диафрагмально-релаксационное дыхание;
- проявлять умения в ходьбе, прыжках, лазании, двигательный опыт в физических упражнениях
- самостоятельно выполнять физические упражнения разной направленности

**Предметные результаты:**

1. Правила техники безопасности при занятиях
2. Правила ухода за спортивным инвентарем.
3. Представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
4. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
5. Организовывать и проводить со сверстниками игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
6. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
7. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
8. Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Личностные результаты:**

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
2. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
3. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
4. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

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

**РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**2.1 Учебный план 1 модуль**

№	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	Беседа Тестирование
1.1	Вводное занятие. Тестирование физических качеств		1	1	<b>Беседа. Входная диагностика –тестирование физических качеств</b>
1.2	Краткий обзор развития физкультуры в городе Новоульяновск.		1	1	Беседа
1.3	Образ жизни, как фактор здоровья.		1	1	Беседа
1.4	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание.		1	1	Беседа
1.5	Влияние утренней зарядки на организм.		1	1	Беседа Наблюдение
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>62</b>	<b>11</b>	<b>51</b>	Выполнение физических упражнений
2.1	Мышечная система человека, упражнения на определенные группы мышц.		1	3	Выполнение физических упражнений
2.2	Дыхательная гимнастика		1	3	Выполнение физических упражнений

2.3	Формирование навыка правильной осанки		2	4	Выполнение физических упражнений
2.4	Основные упражнения игрового стретчинга		1	10	Выполнение физических упражнений
2.5	Развитие гибкости.		1	10	Выполнение физических упражнений
2.6	Упражнения в равновесии		1	7	Выполнение физических упражнений
2.7	Повышение тонуса и укрепление мышц свода и мышц голени		1	5	Выполнение физических упражнений
2.8	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика		1	3	Выполнение физических упражнений
2.9	Акробатика.		1	5	Выполнение физических упражнений
2.10	Упражнения на расслабление		1	1	Выполнение физических упражнений
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	

### 2.1.1.Содержание учебного плана 1 модуль

#### Раздел № 1. Основы знаний (10 часов).

##### Тема №1. Вводное занятие (2 часа).

Теория. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная

форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. Подвижные игры.

Практика. Входной контроль.

**Тема №2.** Краткий обзор развития физкультуры (2 часа).

История возникновения Олимпийских игр. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города. Подвижные игры.

**Тема №3.** Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья (2 часа).

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются:

-образ жизни;

-питание;

-оздоровительная гимнастика;

-экология.

Подвижные игры.

**Тема №4.** Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье (2 часа). Закаливание как способ борьбы с вирусами и укрепления здоровья. Подвижные игры.

## **Раздел № 2 Специальная физическая подготовка (62 часов).**

**Тема №1.** Мышечная система в организме человека. Влияние различных упражнений на определенные группы мышц. (4 часа).

**Тема №2.** Дыхательная гимнастика (4 часа).

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практические занятия. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

**Тема №3.** Формирование навыка правильной осанки (6 часов).

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практические занятия. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения на формирование хорошей осанки.

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

**Тема №4.** Основные упражнения игрового стретчинга (11 часов). Беседа. «Позвоночник - ключ к здоровью».

Практические занятия. Упражнения игрового стретчинга.

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног. Упражнение для развития стоп «домик», «крутые повороты». Упражнения на равновесие.

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

**Тема №5.** Развитие гибкости (11 часа).

Теория. Физическое качество - гибкость.

Практические занятия. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

**Тема №6.** Упражнение в равновесии (8 часа).

Техника безопасности.

Практические занятия. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

**Тема №7.** Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени (6 часов).

Теория. О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы. Комплексы упражнений в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара»

**Тема №8.** Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика (4 часа).

Теория. Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практические занятия. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

**Тема №9.** Акробатика (6 часов).

Теория. Акробатика - хорошая возможность научиться двигаться и владеть своим телом.

Практические занятия. Комплексы акробатических упражнений на растяжку, координацию: «Ласточка», «Качели», «Мостик», «Кувырки через колени», «Дерево», «Ворона», «Лягушка», «На коне».

**Тема №10.** Упражнения на расслабление (2 часа).

Теория. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практические занятия. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

## 2.2. Учебный план 2 модуль

№	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>64</b>	<b>9</b>	<b>55</b>	Выполнение физических упражнений
1.1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота		3	31	Выполнение физических упражнений <b>Промежуточный контроль</b>
1.2	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника		2	12	Выполнение физических упражнений
1.3	Школа мяча		1	3	Выполнение физических упражнений
1.4	Народные подвижные игры		1	3	Выполнение физических упражнений
1.5	Подвижные игровые комплексы и состязания		1	3	Выполнение физических упражнений

1.6	Соревнования. Игровые эстафеты.		1	3	Выполнение физических упражнений
2.	<b>Контрольные испытания</b>	2		2	<b>Итоговый контроль</b>
3.	<b>Спортивные мероприятия</b>	4		4	
4.	<b>Итоговое занятие</b>	2		2	Спортивный праздник
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	

## 2.2.2 Содержание учебного плана 2 модуль

### **Раздел №1. Общая физическая подготовка (64 часов).**

**Тема №1.** Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота (34 часа).

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Промежуточный контроль. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств.

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, туристическая подготовка).

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?».

**Тема №2.** Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника (14 часов).

Теория. Гимнастика - основа успеха для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Практика. 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.

Подвижные игры: «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казаки разбойники», «Мы весёлые ребята».

#### **Тема №3. Школа мяча (4 часов).**

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практические занятия. Броски, ловля и передача мяча. Игры и эстафеты с мячами. Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

#### **Тема №4. Народные подвижные игры (4 часов).**

Теория. Народные игры как отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую жизни.

Практика. Игры на развитие подвижности, внимания, выносливости: «Кочки», «Лошадки», «Бродилки», «Биты», «Перышки», «Лук и стрелы», «Канат», «Веревки-прыгунки».

#### **Тема №5. Подвижные игровые комплексы и состязания (4 часов). Теория.**

Подвижные игры как основа активного и здорового отдыха. Практика. Развитие многоплоскостного внимания в процессе подвижных игр: «Снайпер», «Футбол», «Стадо», «Горячее место», «Щука и караси».

#### **Тема №6. Соревнования. Игровые эстафеты (4 часов).**

Теория. Формирование и организация здорового досуга. Соблюдение правил как залог удачного соревнования.

Практика. Проведение эстафет и соревнований для развития физической и эмоционально - волевой подготовки. Эстафеты проводятся, начиная с простых и кончая более сложными.

### **Раздел №2. Контрольные испытания (2 часа).**

**Тема №1.** Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания. Итоговый контроль. Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3X10 м.

### **Раздел №3 . Спортивные мероприятия (4 часов).**

**Тема №1.** Для формирования навыков ЗОЖ, повышения интереса к занятиям ОФП проводятся мероприятия: «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето!»

### **Раздел №4 .Итоговое занятие.**

**Тема №1.** Спортивный праздник. (2 часа).

## **2.3.Календарный учебный график 1 модуль**

№ п\п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			Теоретическая , практическая	2	Вводное занятие	Спортивный зал	Беседа
			Теоретическая , практическая	2	Краткий обзор развития физкультуры	Спортивный зал	Беседа Наблюдение
			Теоретическая , практическая	2	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья. Подвижные игры.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
			Теоретическая , практическая	2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Закаливание как способ борьбы с вирусами и укрепления здоровья. Подвижные игры.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
			Теоретическая , практическая	4	Мышечная система в организме человека. Влияние различных упражнений на определенные группы мышц.	Спортивный зал	Беседа Наблюдение
				4	Дыхательная гимнастика	Спортивный зал	Беседа Наблюдение
			Теоретическая , практическая	6	Формирование навыка правильной осанки	Спортивный зал	Беседа Наблюдение

			Теоретическая , практическая	11	Основные упражнения игрового стретчинга	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
			Теоретическая , практическая	11	Развитие гибкости	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений.  Беседа Наблюдение
			Теоретическая , практическая	8	Упражнение в равновесии	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
			Теоретическая , практическая	6	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
			Теоретическая , практическая	4	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика	Спортивный зал	Беседа Наблюдение
			Теоретическая , практическая	6	Акробатика	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений

			Теоретическая , практическая	2	Упражнения на расслабление	Спортивный зал	Беседа Наблюдение
--	--	--	---------------------------------	---	-------------------------------	-------------------	----------------------

#### 2.4.Календарный учебный график 2 модуль

№ п\п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			Теоретическая ,практическая	34	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
			Теоретическая ,практическая	14	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
			Теоретическая ,практическая	4	Школа мяча	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
			Теоретическая ,практическая	4	Народные подвижные игры	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений

			Теоретическая ,практическая	4	Подвижные игровые комплексы и состязания	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
			Теоретическая ,практическая	4	Соревнования. Игровые эстафеты	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
			Теоретическая ,практическая	2	Правила выполнения контрольных испытаний.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
			Теоретическая ,практическая	4	Для формирования навыков ЗОЖ, повышения интереса к занятиям ОФП проводятся мероприятия : «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето!»	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений
			Теоретическая ,практическая	2	Спортивный праздник.	Спортивный зал	Выполнение физических упражнений

							й
--	--	--	--	--	--	--	---

## **2.5. Условия реализации программы.**

**Рабочая программа реализуется в спортивном зале, на открытом стадионе широкого профиля.**

### **Материально-техническое обеспечение:**

- Сигнальные флажки и фишки
- Секундомер
- Свисток
- Скакалки
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Волейбольная сетка
- Футбольные ворота
- Баскетбольные стойки
- Гантели
- Турник
- Гимнастические маты
- Фитболы

**Информационное обеспечение.** Видео-, интернет источники канала [www.youtube](http://www.youtube) с техникой выполнения физических упражнений

**Кадровое обеспечение.** Данная программа реализуется магистром физической культуры и спорта, педагогом высшей квалификационной категории, лауреатом конкурса «Педагогический дебют - 2017», судьёй по спорту первой категории, участником регионального конкурса «ОКОЛИЦА ТАЛАНТОВ».

## **2.6. Формы аттестации /контроля**

В основном контроль проводится в виде дискуссий, бесед, спортивных игр. Основные показатели эффективности программы - это, конечно же, улучшение состояния физического, психического здоровья ребенка.

## **2.7. Методическое обеспечение программы.**

В настоящей программе учитываются основные принципы общей физической подготовки:

1. Индивидуализация в методике и дозировке нагрузки в зависимости от физических особенностей организма ребенка.
2. Регулярность воздействия, так как только регулярные занятия обеспечивают развитие функциональных возможностей организма.
3. Длительность программы, так как развитие основных систем организма возможно лишь при условии многократного повторения упражнений.
4. Постепенное нарастание нагрузки.
5. Разнообразие и новизна в проведении занятий.

6. Умеренность воздействия, т. е. умеренная, но более продолжительная или дробная нагрузка более оправдана, чем усиленная и концентрированная.

**Раздаточный материал:**

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

**Информационный материал:**

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;

**Методические рекомендации для педагогов**

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости
- рекомендации по проведению занятий

### Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,2008
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,2012
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2015
4. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,2002
5. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,2012
6. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт, 2015 г.

#### Для обучающихся:

8. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2016
  9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2016.
  10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2015.
- Интернет – ресурсы:
11. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosport.ru>
  12. Сайт министерства спорта, молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

## ПРИЛОЖЕНИЯ 1

### **Инструкция по технике безопасности при занятиях в спортивном зале**

#### **I. Общие требования безопасности**

1. Для проведения занятий в спортивном зале необходимо иметь акт-разрешение на проведение занятий.
2. Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.
3. Спортивный инвентарь и оборудование должны пройти испытания и иметь акт о прохождении испытаний.
4. Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения, и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи.
5. Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

#### **II. Требования безопасности перед началом занятий**

1. Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги).
2. Не заходить в спортзал без разрешения учителя и не выполнять упражнений на снарядах.
3. Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться.
4. Производить между сменами влажную уборку, а при необходимости и чаще.
5. При недостаточной освещённости включить осветительные приборы.
6. Проверить состояние запасного выхода и его санитарно-гигиенические нормы.

#### **III. Требования безопасности во время занятий**

1. Брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах.
2. Выполнять упражнения на исправных снарядах и с разрешения учителя, а сложные технические элементы – со страховкой.
3. Занятия проводить на просушем полу спортивного зала и под руководством преподавателя физической культуры.
4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.
5. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточные интервал и дистанцию.
6. Не покидать место проведения занятий без разрешения учителя.
7. При перемещениях по залу избегать столкновений.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях**

1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
2. Оказать учащемуся первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».

1. 3. Известить администрацию школы и родителей пострадавшего.
2. 4. При пожаре в спортзале немедленно прекратить занятия, открыть запасной выход, эвакуировать учащихся в место, предусмотренное планом эвакуации (спортплощадка). Сообщить в дежурную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.
- V. Требования безопасности по окончании занятий
  1. Убрать инвентарь в место хранения.
  2. Организованно выйти из зала в сопровождении учителя.
  3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо.
  4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.
  5. Закрыть окна на щеколды, подсобные помещения на ключ, выключить свет.
  6. Довести до сведения ответственного за спортзал обо всех недостатках и неисправностях.

## Комплекс ОРУ

**1. Упражнение на координацию движений (равновесие)**

И.п. – стоя на одной ноге, другая, согнутая, упирается стопой о колено опорной ноги. Руки вытянуты вперед, глаза закрыты.

Пример: потеря равновесия произошла на  $n$ -й секунде, значит, в таблицу записывается  $n$  очков. Учитель громко ведет счет секунд, чтобы ученики слышали и определяли, на какой секунде нарушено равновесие.

**2. Упражнение на развитие силы рук и плечевого пояса**

И.п. – упор лежа на полу (девочки – на повышенной опоре). Сгибание и разгибание рук. Фиксируется количество отжиманий.

**3. Упражнение на развитие силы мышц ног («Пистолет»)**

И.п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. Фиксируется количество приседаний.

**4. Упражнение на развитие боковых мышц живота**

И.п. – упор сидя сзади, ноги вместе. Перенести ноги слева направо и обратно через предмет длиной 60–70 см (палка, рейка), не задев его. Фиксируется количество повторений с одной стороны (с правой или с левой).

**5. Упражнение на развитие выносливости в прыжках**

Выполняются прыжки через препятствие (гимнастическая палка, скамейка высотой 25–30 см или линия шириной 20–30 см).

И.п. – стоя боком к препятствию. Выполняются прыжки на обеих ногах через препятствие с одной стороны в другую и обратно. Фиксируется количество повторений с одной стороны.

**6. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса**

И.п. – сидя на полу, ноги закреплены, руки за головой, пальцы в «замок». Опускание и поднимание туловища. Фиксируется количество подъемов.

**7. Упражнение на развитие быстроты и скоростной выносливости**

И.п. – упор стоя о подоконник, стену, стол. Бег с высоким подниманием бедра. Количество шагов, выполненных за 15 сек., разделим на 5 (для сопоставления с другими показателями). Получаем количество очков.

Например, выполнено 40 шагов: делим 40 на 5, получаем 8 очков. Для удобства подсчета лучше считать шаги только одной ногой, затем удваиваем их количество. Полученное число делим на 5.

**8. Упражнение на развитие подвижности в тазобедренных суставах**

И.п. – о.с., в руках палка хватом сверху. Поочередный перенос ног через палку, сохраняя вертикальное положение туловища. Одно движение ногой вперед и назад дает 1 очко.

**9. Упражнение на развитие силы мышц ног**

Для выполнения этого упражнения на стене нанесена сантиметровая разметка.

И.п. – о.с., руки вверх. Из полуприседа прыжок вверх. Нужно коснуться рукой разметки на стене. Из полученного результата (в сантиметрах) вычесть рост ученика с вытянутой вверх рукой. Полученный результат разделить на 5 (для сопоставления с другими результатами). Например: прыжок вверх – 230 см, а рост ученика с вытянутой рукой – 200 см.  $230 \text{ см} - 200 \text{ см} = 30 \text{ см}$ . Разделим 30 на 5. Полученный результат равен 6 очкам, записываем его в таблицу.

При выполнении упражнений следует обращать внимание на следующие моменты:

- *Упражнение 1* – руки прямые, глаза закрыты.
- *Упражнение 2* – туловище держать прямо, не прогибаться и не выгибаться.
- *Упражнение 3* – приседать глубже.
- *Упражнение 4* – ноги в коленях не сгибать.
- *Упражнение 5* – прыжки выполнять боком, не поворачиваться.
- *Упражнение 6* – ноги в коленях не сгибать, руки на затылке, пальцы не расцеплять.
- *Упражнение 7* – бедро поднимать до уровня пояса, туловище держать прямо.
- *Упражнение 8* – туловище держать прямо.
- *Упражнение 9* – касаться разметки одной рукой.

На одном из уроков учащиеся знакомятся с комплексом упражнений, а также с системой оценивания и подсчета очков (*табл. 1*).

На последующих уроках учащиеся учатся правильно выполнять упражнения (3–4 упражнения на уроке) и записывать их.

Во время тестирования класс делится на две группы: первая выполняет упражнения, а вторая ведет подсчет и запись результатов; затем группы меняются ролями (*см. табл. 2*).

**Образец записи контроля результатов**

Дата	Номер упражнения									Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	10	10	9	6	12	12	8	10	16	83

Викторина

1. Начало пути к финишу. (Старт) 2. Чего не надо, если есть сила? (Ума) 3. Инструмент спортивного судьи. (Свисток) 4. Боксерский корт. (Ринг) 5. Боксёрская трехминутка. (Раунд) 6. Спортивный снаряд для перетягивания. (Канат) 7. “Бородатый” спортивный снаряд. (Козёл) 8. Мяч вне игры. (Аут) 9. Передача мяча в игре. (Пас) 10. Игра с мячом-дыней (Регби) 11. Русский народный бейсбол. (Лапта) 12. Бейсбольная ударница. (Бита) 13. Танцор на льду.(Фигурист) 14. Спортсмен, который ходит сидя. (Шахматист) 15. Это имя объединило и известного шахматиста и юного мага. (Гарри) 16. Молодой спортсмен. (Юниор) 17. Её просят лыжники. (Лыжню) 18. Предки кроссовок. (Кеды) 19. Летающий участник бадминтона. (Воланчик) 20. Чем покрывали гладиаторскую арену в Древнем Риме? (Песком) 21. Какой русской игре не хватает 36 клеток до международного варианта? (Шашки) 22. Ее должен взять прыгун. (Высоту) 24. Сколько видов спорта существует в мире? а(3000) б 5000 в 6000 г 4000 25. Пара лошадей пробежала 40км. Сколько пробежала каждая лошадь? (40км) 26. Как часто проводятся Олимпийские игры?(один раз в четыре года) 27. Какова длина марафонской дистанции? 4 страны помимо Турции, где тоже хорошо и недорого Пугачева в купальнике без фотошопа (фото) Президент назвал Пугачеву драной кошкой Самая яркая пара 60-х. Им завидуют до сих пор а (42км 195м) б 38585 в 47122 28. В какой игре пользуются самым легким мячом? ( настольном теннисе) 29. В какой игре используются мяч наибольшей величины(баскетбол) 30. Назвать 5 спортивных терминов, начинающихся с буквы «С»(стадион, сетка, секундомер, спартакиада, спринт) 31. Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр?(символ дружбы пяти континентов) 32. Кто был основателем современных олимпийских игр?(французский педагог Пьер де Кубертэн) 33. Какая длина беговой дорожки на спортивном стадионе? (400м) 34. Кто не имел права принимать участие в Олимпийских играх? (Женщины, дети, негры) 35. От какого слова образовалось слово стадион? (От слова «стадя» мера длины) 36. . Начиная с 1924 года к словам «Олимпийские игры» стали добавлять ещё одно то или иное слово. Какое? (Летние или зимние). 37. Вспомните девиз олимпийских игр. («Быстрее, выше, сильнее» ) 38. Чем награждали победителей Игр в Древней Греции? (Венком из листьев лавра.) 39. В каком году прошли 1 зимние Олимпийские игры?(В 1924 г., Шамони, Франция.) 40. На открытии Олимпийских игр команды идут в порядке алфавита страны- организатора. Но впереди всегда шествует команда одной и той же страны. (Греции).

**Тесты для контроля**

№	Название теста/количество баллов	5	4	3	2	1
1	поднимание туловища (к-во раз)	30 >	26-29	21-25	16-20	15 и <
2	прыжки через скакалку, к-во раз	85	76-84	70-76	61-69	60 и <
3	прыжки в длину с места, см	180	170	160	150	140
4	челночный бег 3x10 м, с	7,2	7,8	8,1	8,4	8,5
5	наклон к ногам сидя( см)	11	6	4	0	<0

**Высокий уровень 21-25 баллов**

**Средний уровень 16-20 баллов**

**Низкий уровень 15 и >**