

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Новолялинского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 12»

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МАОУ НГО «СОШ № 12»  
(протокол от 26.08.2021 №9)

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МАОУ НГО «СОШ №12»  
от 01.09.2021 №75-ОД

Дополнительная общеобразовательная программа

**ОФП**

Срок реализации – 1 год  
Возраст детей – 9-10 лет

Выполнил педагог  
дополнительного образования  
Русских И.А

п. Лобва

2021 г.

## **Пояснительная записка**

### **1.1 Направленность дополнительной образовательной программы.**

Данная программа носит физкультурно-спортивную направленность.

### **1.2. Программа разработана на основе принципов:**

Обучения

Спортивной-тренировки

Наглядности

Сознательности и активности

Систематичности

Доступности

### **1.3. Уровень программы**

стартовый (ознакомительный), базовый

### **1.4. Особенности организации образовательного процесса:**

С учетом выбранных форм – традиционная, сетевая, с использованием ДОТ, с использованием электронного обучения.

## **2. Новизна и актуальность, педагогическая целесообразность.**

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

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

Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений с элементами гимнастики и акробатики, прикладных видов спорта.

Программа секции на базе МАОУ НГО «СОШ № 12», рассчитана на учащихся в возрасте от шести до восемнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

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

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Заниматься в секции может каждый школьник не имеющий медицинских противопоказаний.

Начальное изучение учащихся проводится при записи в секцию, во время беседы с ребёнком, с родителями; в процессе медицинского осмотра; в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Данная программа основывается на комплексном подходе обучения и оздоровления учащихся МАОУ НГО «СОШ № 12».

Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и игр выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

### **3. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.**

Программа преследует следующие цели и задачи:

- формирование у учащихся средней школы стойкого положительного отношения к физической культуре и спорту как к необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- выявление способных и талантливых спортсменов.
- формирование необходимых умений и навыков по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

**4. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной: 9 - 10 лет.**

**5. Срок реализации программы – 1 год.**

**6. Формы и режим занятий.**

Занятия проводятся в форме беседы, тренировке спортсменов, участия в соревнованиях.

Режим занятий I группы (3-4 класса) – два раза в неделю по одному часу (пятница и суббота с 14.00 – 14.45 ч.).

**7. Ожидаемый результат.**

Ожидаемый результат программы предусматривает получение учащимися знаний в области прикладных видов спорта; навыков самостоятельных занятий физической культурой; гигиены и профилактики заболеваний; формирование потребности в здоровом образе жизни.

**8. Форма подведения итогов.**

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является проведение контрольных занятий, проведение соревнований.

### **Методическое обеспечение программы**

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе я использую следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

## Материальная база

4.1 Спортивный зал - 20х30м, плавательный бассейн 8х25х1.9 м.

### 4.2 материальная база

- Гимнастическая скамейка — 6 шт.
- Гимнастическая стенка — 1шт.
- Мяч для метания- 10 шт.
- Эстафетные палочки
- Гимнастический козел — 2 шт. Гимнастический мат -8 шт.
- Набивной мяч – 8 шт. Скакалки – 20 шт.
- Гимнастический конь - 1 шт Гимнастический мостик -2 шт.
- Палки гимнастические – 20 шт.
- Обруч гимнастический -8 шт.
- Гимнастическая перекладина -2 шт.
- Перекладина стационарная - 6 шт.
- Граната 0,5 кг. -2 шт., 0,7 кг.-2 шт.
- Канат для перетягивания -1 шт. Канат для лазания -2шт.
- Мяч баскетбольный – 30 шт. Волейбольная сетка со стойками – 1
- Мяч волейбольный -10 шт.
- раздевалки, душ, комната для хранения инвентаря.

## 3 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

- демонстрировать уровень физической подготовленности

## 4 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 4 класса должны:

знать и иметь представление:

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
  - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
  - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
- вести дневник самонаблюдения;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
  - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
  - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
  - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
  - демонстрировать уровень физической подготовленности

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия.	Теория	Практика
1.	1	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами легкой атлетики	10 мин.	35 мин.
2.	1	Разновидности прыжков Эстафеты	5 мин.	40 мин.
3.	1	Равномерный медленный бег до 10 мин Разновидности прыжков Игры	5 мин.	40 мин.
4.	1	Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м	5 мин.	40 мин.
5.	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	5 мин.	40 мин.
6.	1	Челночный бег 3х5; 3х10м Игры на развитие ловкости	5 мин.	40 мин.
7.	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений	5 мин.	40 мин.
8.	1	Упражнения на развитие гибкости Группировка Перекаты в группировке	5 мин.	40 мин.
9.	1	Висы и упоры	5 мин.	40 мин.
10.	1	Лазанья и перелазанья	5 мин.	40 мин.
11.	1	Упражнения на освоение навыков равновесия	5 мин.	40 мин.
12.	1	Игры на развитие быстроты реакции	5 мин.	40 мин.
13.	1	Упражнения с набивными мячами	5 мин.	40 мин.
14.	1	Упражнения с гантелями	5 мин.	40 мин.
15.	1	Упражнения со скакалкой	5 мин.	40 мин.
16.	1	Упражнения с волейбольными мячами	5 мин.	40 мин.
17.	1	Упражнения с различными мячами	5 мин.	40 мин.
18.	1	Силовые упражнения Упражнения с партнером	5 мин.	40 мин.
19.	1	Техника безопасности при игре с мячом	5 мин.	40 мин.

		Игры с мячом		
20.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	5 мин.	40 мин.
21.	1	Передача мяча одной рукой от плеча	5 мин.	40 мин.
22.	1	Передача мяча двумя руками из-за головы Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	5 мин.	40 мин.
23.	1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	5 мин.	40 мин.
24.	1	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	5 мин.	40 мин.
25.	1	Эстафеты с мячом	5 мин.	40 мин.
26.	1	Пионербол Развитие ловкости Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	5 мин.	40 мин.
27.	1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	5 мин.	40 мин.
28.	1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	5 мин.	40 мин.
29.	1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	5 мин.	40 мин.
30.	1	Учебная игра в пионербол	5 мин.	40 мин.
31.	1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	5 мин.	40 мин.
32.	1	Игры на совершенствование метаний	5 мин.	40 мин.
33.	1	Игры на развитие координации движений	5 мин.	40 мин.
34.	1	Игры и эстафеты	5 мин.	40 мин.

35.	1	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.	10 мин.	35 мин.
36.	1	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	5 мин.	40 мин.
37.	1	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча -обводка стоек.	5 мин.	40 мин.
38.	1	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.	5 мин.	40 мин.
39.	1	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	5 мин.	40 мин.
40.	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	5 мин.	40 мин.
41.	1	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	5 мин.	40 мин.
42.	1	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	5 мин.	40 мин.
43.	1	Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии.	5 мин.	40 мин.
44.	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском.	5 мин.	40 мин.

45.	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	5 мин.	40 мин.
46.	1	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	5 мин.	40 мин.
47.	1	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	5 мин.	40 мин.
48.	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	5 мин.	40 мин.
49.	1	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.	5 мин.	40 мин.
50.	1	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяч? в тройках.	5 мин.	40 мин.
51.	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости	5 мин.	40 мин.
52.	1	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.	5 мин.	40 мин.
53	1	Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Игра два на два.	5 мин.	40 мин.
54	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника зажиты(техника передвижений). Ведение -передачи в тройках. Игра три на три.	5 мин.	40 мин.
55	1	Техника зажиты(техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три.	5 мин.	40 мин.
56	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника зажиты (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два.	5 мин.	40 мин.
57	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.	5 мин.	40 мин.
58	1	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.	5 мин.	40 мин.
59	1	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на	5 мин.	40 мин.



		три. Ведение в парах.		
60	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три натри.	5 мин.	40 мин.
61.	1	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.	5 мин.	40 мин.
62.	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.	5 мин.	40 мин.
63.	1	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.	5 мин.	40 мин.
64.	1	Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передач мяча- выходи. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.	5 мин.	40 мин.
65.	1	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.	5 мин.	40 мин.
66.	1	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.	5 мин.	40 мин.
67.	1	Ведение мяча с заданием.	5 мин.	40 мин.
68.	1	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии.	5 мин.	40 мин.

### **Учебно-методическое обеспечение:**

О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)

«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)

Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)

Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.

Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;

Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;

В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;

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

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (мячи волейбольные, баскетбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка гимнастическая).

Средства доврачебной помощи (аптечка)

Спортивные залы, пришкольный стадион.