

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Бутырки  
Грязинского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета МБОУ СОШ с. Бутырки  
Протокол от 30.08.2022г. №1

«УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ СОШ с. Бутырки  
\_\_\_\_\_ Г.И. Кабанова  
Приказ от 01.09.2022г. №41

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Общая физическая подготовка»  
(ОФП)**

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации программы - 1 год

Составитель:

Чебукин Александр Борисович,  
педагог дополнительного образования

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа базового уровня «Общая физическая подготовка» разработана для реализации в МБОУ СОШ с. Бутырки Грязинского муниципального района.

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность, является модифицированной. По программе «Общая физическая подготовка» могут обучаться школьники младшего и среднего возраста.

Обучение по данной программе служит хорошей пропедевтикой для всех форм последующего обучения школьников старшего и среднего возраста в объединениях физкультурно-спортивной направленностей.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Программа состоит из 3-х модулей: «Начальная физическая подготовка»; «Легкая атлетика»; «Командные виды спорта».

Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и задач.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей РФ признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Данная программа **педагогически целесообразна**, так как при ее реализации спортивное детское объединение органично вписывается в единое образовательное пространство школы, становится важным компонентом, способствующим формированию физического воспитания. Занятия по данной программе дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

**Отличительная особенность** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается 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.

**Данная программа** рассчитана на полную реализацию в течение одного года. Программа ориентирована на обучение детей в возрасте от 10 до 17 лет.

### ***Форма и режим занятий.***

#### **Режим занятий.**

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность занятий - 40 минут.

Объем программы - 78 часов.

Наполняемость учебной группы – 20 человек.

**Формы и методы организации занятий.** Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения,

демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный.

При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.

**Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа:**

1. Конвенция о правах ребёнка;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. «273-ФЗ (ред. от 23.07.2013 г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.14г. № 1726-р);
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 г.);
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. №41);
6. [Распоряжение администрации Липецкой области от 12 апреля 2018 года №187-р](#) «О реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» в Липецкой области;
7. Устав МБОУ СОШ с. Бутырки;
8. Календарный учебный график МБОУ СОШ с. Бутырки на 2022-2023 учебный год;
9. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МБОУ СОШ с. Бутырки Грязинского муниципального района Липецкой области;
10. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБОУ СОШ с. Бутырки

***Цель и задачи программы:***

**Целью** образовательной программы является создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений, многогранное и гармоничное развитие физических и духовных сил детей и подростков через занятия общей физической подготовкой с элементами спортивных дисциплин.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

**Образовательные:**

- ☐ совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- ☐ обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- ☐ формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- ☐ формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

□ формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

*Развивающие:*

□ развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;

□ развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;

□ развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;

□ укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

*Воспитательные:*

□ воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

□ воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

□ воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Оздоровительные

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;

- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;

- создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;

- обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

### **1.3. Содержание программы:**

**Учебный план дополнительной общеобразовательной программы «Общая физическая подготовка»**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практик
1.	«Начальная физическая подготовка»	24	5	19
2.	«Легкая атлетика»	24	6	18
3.	«Командные виды спорта»	30	5	25
	<b>Итого</b>	<b>78</b>	<b>16</b>	<b>62</b>

#### **1 Модуль «Начальная физическая подготовка»**

Реализация этого модуля направлена на развитие кондиционных способностей (выносливости, гибкости, скоростных, скоростно-силовых качеств). Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность развить координационные способности. Способствует развитию равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве.

Модуль разработан с учетом личностно - ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый обучающийся имел возможность свободно выбрать конкретный объем физической нагрузки, наиболее приемлемый для него.

**Цель модуля:** мотивация обучающихся к занятиям общеподготовкой для укрепления здоровья и улучшения работоспособности.

**Задачи модуля:**

- соблюдение правил техники безопасности во время занятий и на соревнованиях;
- развитие координационных способностей, движения во времени, пространстве.

Дифференцирование временных и силовых параметров движений (равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве);

- развитие кондиционных способностей (выносливости, гибкости, скоростных, скоростно-силовых качеств);
- улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование представлений об основных видах спорта, использовании спортивного оборудования и инвентаря;
- воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями: дисциплинированности, доброжелательного отношения, к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

**Учебно-тематический план 1 модуля «Начальная физическая подготовка»**

№	Основные разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила и навыки личной гигиены. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи.	5	1	4	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
2.	Смешанные единоборства	5	1	4	Наблюдение, беседа
3.	Физическая подготовка обучающихся	5	1	4	Наблюдение, беседа
4.	Физическая культура и спорт. Правила соревнований.	5	1	4	Наблюдение, беседа
5.	Психологическая подготовка к соревнованиям. Подведение итогов.	4	1	3	Сдача нормативов
<b>Итого</b>		<b>24</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	

**Содержание 1 модуля «Начальная физическая подготовка»****Тема № 1. Правила и навыки личной гигиены. Предупреждение травм.****Оказание первой медицинской помощи**Теория**1. . Правила и навыки личной гигиены**

2. Предупреждение травм. Основные причины травматизма и их предупреждение. Общие требования безопасности.

Практика

Оказание первой медицинской помощи при вывихе, ушибе и растяжении связок.

Оказание первой помощи при вывихах.

Первая помощь при вывихе:

Оказание первой помощи при ушибах.

Общие принципы оказания первой помощи при травмах.

## **Тема № 2. Смешанные единоборства**

### Теория

История развития направления.

Правила проведения смешанных единоборств.

### Практика

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

## **Тема № 3. Физическая подготовка обучающихся**

### Теория

Понятие о физической культуре. Физическая культура - одно из важнейших средств психического и физического воспитания; укрепления здоровья и всестороннего развития.

### Практика

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком и т.д.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

## **Тема № 4. Физическая культура и спорт**

### Теория

Понятие о физической культуре. Физическая культура - одно из важнейших средств психического и физического воспитания; укрепления здоровья и всестороннего развития. Великие спортсмены России.

Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

Федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ. Статья 2.

### Практика

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и в неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувычками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон и т. д.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

## **Тема № 5. Психологическая подготовка к соревнованиям.**

### **Подведение итогов.**

#### Теория

Правила проведения соревнований

#### Практика

Соревнования по «Общей Физической Подготовке» среди групп обучающихся 7-18 лет.

## **2 Модуль «Легкая атлетика»**

Реализация этого модуля направлена на развитие выносливости всех групп мышц при занятиях легкой атлетикой.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность развить силовые качества организма, самостоятельно регулировать физические нагрузки.

Модуль разработан с учетом лично-ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый обучающийся имел возможность свободно выбрать конкретный объем физической нагрузки, наиболее приемлемый для него.

**Цель модуля:** привлечение обучающихся к занятиям легкоатлетической подготовкой для укрепления здоровья и улучшения работоспособности, формирования адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

### **Задачи модуля:**

- соблюдение правил техники безопасности во время занятий и на соревнованиях;
- обучение комплексам упражнений, способствующих развитию физических качеств;
- обучение самостоятельного регулирования физической нагрузки;
- обучение самоконтролю при занятиях по легкоатлетической подготовке.

### **Учебно-тематический план 2 модуля «Легкая атлетика»**

№	Основные разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	4	1	3	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
2.	Общеразвивающие упражнения без предметов	4	1	3	Наблюдение, беседа
3.	Техника бега на короткие дистанции	4	1	3	Наблюдение, беседа



4.	Гимнастические упражнения	4	1	3	Наблюдение, беседа
5.	Легкоатлетические упражнения	4	1	3	Наблюдение, беседа
6.	Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике. Подведение итогов	4	1	3	Сдача нормативов
Итого		24	6	11	

## Содержание 2 модуля «Легкая атлетика»

### Тема № 1. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике

#### Теория

Лёгкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными, циклическими, ациклическими и смешанными движениями. Во всех видах лёгкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий, реже встречаются травмы мышц. Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок - кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега. Чтобы избежать травмирования во время занятий лёгкой атлетикой, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

1. Места проведения занятий следует всегда содержать в порядке.
2. Бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки.
3. Бежать на короткие дистанции при групповом старте следует только по своей дорожке.
4. Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки.
5. Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и бег и т. п.).

#### Практика

Оказание первой медицинской помощи при травмировании.

### Тема № 2. Общеразвивающие упражнения без предметов

#### Теория

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращения, махи, рывки, сведение и разведение. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях.

Упражнения для туловища:

В различных исходных положениях наклоны, повороты, вращение туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами. Поднимание и опускание туловища.

Различные маховые движения ногами, приседание то на одну, то на две ноги, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах, повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером.

#### Практика

Упражнения с предметами (упражнение с набивным мячом): поднимание и опускание,



наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения со скакалкой (с короткой и длинной): прыжки на одной-двух ногах с вращением вперед и назад, стоя и в полуприседе.

### **Тема № 3. Техника бега на короткие дистанции**

#### Теория

Спринтерский бег представляет собой бег на короткие дистанции от 100 до 400 метров включительно, причем не только по прямой, но и по повороту.

Для обучающихся 5-10 лет бег на короткую дистанцию составляет -100 метров.

Бег по виражу , техника бега по дистанции: бег по повороту. Рост результатов в спринтерском беге зависит от всех сторон подготовленности спортсмена (технической, физической, психологической и т.д.).

Техника бега является основным направлением в подготовке спринтеров.

#### Практика

Низкий старт при беге на короткие дистанции.

Растянутый старт

Сближенный старт

Обычный старт.

Начало движения при высоком старте.

### **Тема № 4. Гимнастические упражнения (4 часа)**

#### Теория

Простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические кувырки: кувырки в группировке вперед и назад, с разбега и со стойки. Перекаты. Перевороты.

#### Практика

Общеразвивающие упражнения и комбинации с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Гимнастические упражнения в связках.

Построение и перестроение

Упражнения, влияющие на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Акробатические кувырки: кувырки в группировке вперед и назад, с разбега и со стойки. Перекаты. Перевороты.

### **Тема № 5. Легкоатлетические упражнения (4 часа)**

#### Теория

Бег на 30, 60, 100, 300 метров, прыжки и метания,

#### Практика

Легкоатлетические упражнения

Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полулотос», «лотос».

## Тема № 6. Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике. Подведение итогов (4 часа)

### Теория

Правила проведения соревнований.

### Практика

Соревнования по «Легкой атлетике» среди групп обучающихся 7-15 лет.

## 3 Модуль «Командные виды спорта»

Реализация этого модуля направлена на развитие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность развить внимание, проявить инициативность, самостоятельность действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка.

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.).

Модуль разработан с учетом личностно - ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый обучающийся имел возможность свободно выбрать конкретный объем физической нагрузки, наиболее приемлемый для него.

**Цель модуля:** создание условий для формирования интереса обучающихся к занятиям командными видами спорта.

### **Задачи модуля:**

- соблюдение правил техники безопасности во время занятий и на соревнованиях;
- обучение правилам спортивной игры;
- обучение основным техническим и тактическим элементам спортивной игры.

### Учебно-тематический план 3.Модуля «Командные виды спорта»

№	Основные разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила и навыки личной гигиены. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи.	6	2	5	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
2.	Подвижные игры	6	1	8	Наблюдение, беседа
3.	Спортивные игры	6	1	2	Наблюдение, беседа
4.	Технико-тактическая подготовка к соревнованиям по командным видам спорта. Подведение итогов.	6	1	5	Сдача нормативов
<b>Итого</b>		<b>28</b>	<b>5</b>	<b>23</b>	

## **Содержание 3.Модуль «Командные виды спорта»**

### **Тема №1. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи**

#### Теория

Предупреждение травм. Основные причины травматизма и их предупреждение. Общие требования безопасности причины, условия и обстоятельства получения травм во время выполнения различных упражнений, травмоисключающие поведенческие рекомендации.

#### Практика

Оказание первой медицинской помощи при вывихе, ушибе и растяжении связок.

### **Тема №2. Подвижные игры**

#### Теория

Подвижные игры, их виды

#### Практика

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

### **Тема № 3. Спортивные игры**

#### Теория

Спортивная игра (ручной мяч, пионербол, волейбол, борьба и т.д.)

Необходимость соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите.

Круговая тренировка.

#### Практика

Проведение спортивных праздников: «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето!».

### **Тема № 4. Техничко-тактическая подготовка к соревнованиям по командным видам спорта. Подведение итогов(6 часов)**

#### Теория

Техничко-тактическая подготовка к соревнованиям по командным видам спорта.

Обучающийся младшего возраста еще не может в полной мере овладеть технико-тактической подготовкой, но она все равно должна быть, только в иной форме. Разбор и обсуждение тренировки

Тактическая подготовка. Моделирование спортивной ситуации, командные и групповые взаимодействия, навык тактической борьбы.

Правила проведения командных соревнований.

#### Практика

Соревнования в командных видах спорта среди групп обучающихся.

### **1.4. Планируемые результаты**

В результате освоения содержания программного материала учащиеся должны знать:

- историю и особенности зарождения и развития физической культуры и спорта; способы и особенности движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических

упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаляющих процедур, профилактике нарушений осанки; о причинах травматизма на занятиях.

**Уметь:**

выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;  
выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;  
взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

**Личностными результатами** освоения, обучающимися содержания программы физкультурно-спортивного направления, 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.

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

**Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Способы определения результативности**

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов участия и активности обучающихся в соревнованиях

**Формы подведения итогов и анализ результатов освоения** программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;

- контроль за состоянием здоровья: количество  
острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа  
здоровья.  
-

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года – 40 недель.

Реализация программы осуществляется на базе МБОУ СОШ с. Бутырки,

Начало занятий – 01.09, окончание – 30.06.

### 2.2. Условия реализации программы

Для создания и реализации благоприятных условий организации образовательного процесса, обеспечения решения задач фронтального, индивидуального, группового подхода к обучению и возможности большему количеству детей включиться в процесс образования необходимы следующие

**Материально-техническое обеспечение учебного процесса:**

- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, мячи, кубики, кегли).

2.3. *Формы аттестации (контроля)* Для текущего контроля уровня достижений обучающихся использованы такие способы, как:

- наблюдение активности на занятии;
- беседа с обучающимися, родителями;
- анализ выполнения упражнений.

Для проведения промежуточной аттестации: анализ выполнения результатов соревнований по результатам изучения модулей.

Для проведения итоговой аттестации: по результатам изучения курса используется: анализ выполнения результатов соревнований по результатам изучения за данный период.

### Образовательные результаты

Ф.И.О	1 модуль			2 модуль			3 модуль			4 модуль			Итоговый контроль		
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В

## Формы проведения аттестации

Таблица контрольных нормативов в группах ОФП

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень	
				мал	дев
1	Скорость	Бег 30 м, с	8-10	6,7	6,9
2	Координация	Челночный бег 3*10м, с	8-10	9,9	10,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	8-10	140	140
4	Выносливость	6-ти мин. бег, м	8-10	900	800
5	Сила	Подтягивание на перекладине (раз)	8-10	3	10

Возраст	Уровень	Волейбол Верхняя или нижняя прямые подачи (кол-во раз из 10)		Футбол Вбрасывание мяча руками на дальность		Баскетбол Челночный бег с ведением мяча 3 x 10 м		Л/ атлетика Бег: 300 м- дев. 500 м- мал.		Гимнастика. Наклон вперед из положения	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
11	высокий	3	3	12	10	9,2	10,2	1,10	1,15	9	11
	средний	2	2	11	8	9,5	10,4	1,15	1,20	7	9
	низкий	1	1	10	7	9,8	10,5	1,20	1,25	5	7
12	высокий	4	4	13	11	9,0	10,0	1,05	1,10	10	12
	средний	3	3	12	10	9,2	10,2	1,10	1,15	8	10
	низкий	2	2	11	9	9,5	1,04	1,15	1,20	6	8
13	высокий	5	5	14	12	8,8	9,7	1,00	1,05	11	13
	средний	4	4	13	11	9,0	10,0	1,05	1,10	9	11
	низкий	3	3	12	10	9,2	10,2	1,10	1,15	7	9
14	высокий	6	5	15	13	8,5	9,5	0,55	1,00	12	14
	средний	5	4	14	12	8,8	9,7	1,00	1,10	10	12
	низкий	4	3	13	11	9,0	10,0	1,05	1,15	8	10
15	высокий	7	6	17	15	8,5	9,3	0,50	0,55	13	25
	средний	6	5	16	14	8,8	9,7	0,55	1,00	11	13
	низкий	5	4	15	13	9,0	10,0	1,00	1,10	9	11

### 2.5. Методическое обеспечение

#### Кадровое обеспечение программы

Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование - бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю)

Дополнительное профессиональное образование - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю)

## **Методологические основы обучения**

### ***В основу программы положены принципы:***

- развивающего обучения и воспитания активного эстетического и нравственного
- отношения к физической культуре как части общей культуры общества;
- преемственности как потребности в физическом развитии, являющимся основой для
- интересной жизни, положительных эмоций, способствующей дальнейшему умственному
- и физическому развитию;
- совместной деятельности учителя и ученика;
- индивидуализации и дифференциации.

### ***Основными методами обучения являются:***

- объяснение, описание, указание, распоряжение, команда;
- показ предметных ориентиров;
- игровой метод;
- коллективного обучения;
- работа в группах, парах, индивидуально;
- индивидуальных консультаций.

### ***Для успешного осуществления задач подготовки обучающихся, на каждом этапе обучения необходимо учитывать методические положения:***

- Подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов тренировки и обучения на всех уровнях.
- В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка и знания должны быть направлены на уровень, характерный для следующего этапа.
- Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе обучающихся. Увеличение нагрузки на всех этапах подготовки должно соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.
- Методологической основой построения программы является последовательная смена состояний развития личности, ее самоопределения и самореализации.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

## **3. Список используемой литературы**

### **Литература для педагога**

1. В.И. Лях «Мой друг физкультура: 1-4 кл.» – М.: Просвещение, 2015 г.
2. В.И. Ковалько «Школа физкультминуток (1-4 классы).» – М.: ВАКО, 2005.
3. Е. С. Богомолова, А. В. Леонов, Ю. Г. Кузмичев «Оценка физического развития детей и подростков» - Н. Новгород, 2006.
4. О.А. Степанова « Игра и оздоровительная работа в начальной школе». – М.: ТЦ Сфера, 2004.
5. Ф.М. Баршай «Активные игры для детей.» – Ростов н/Д: Феникс, 2001.



6. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания : учеб.пособие. М. : Академия, 1999. 208 с.
7. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика : учеб.пособие для студентов вузов. М. : Академия, 2005. 464 с.
9. Краткая характеристика и методика развития основных физических качеств : методические рекомендации для студентов гуманитарных вузов / сост.: И.В. Лосева, Г.Ю. Голубев, И.А. Герасимова, А.В. Пудов. Волгоград : Изд- во ВолГУ, 2002. 28 с.
10. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике : учеб.пособие. М. : Академия, 1999. 160 с.
- 12.Содержание и организация занятий физической культурой на материале обучения плаванию / сост.: Т.А. Бадилина, О.В. Бадилин. СПб. : Центр образования «Санкт-Петербургский городской дворец творчества юных», учебно-оздоровительный отдел, 13.2013. 32 с.
14. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник для студентов вузов / под ред. проф. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М. : Академия, 2010. 520 с.
- 16.Программа общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов». В.И.Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение» 2004г.
17. Программы для общеобразовательных учреждений». Физическая культура 1- 11 классы». А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. «Дрофа» 2004г.
18. «Физическая культура» 10-11, 8-9, 5-7,1-4 классы. В.И.Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др. «Просвещение» 1997г.
19. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова «Урок физкультуры в современ...
20. А.П. Паршиков, И.П. Космина, Ю.П. Пузырь « Спорт в школе» Советский спорт 2003 г.
21. П.А.Чумаков «Спортивные и подвижные игры» Ф и С 1970 г. 22.А.Д. Брейкин «Футбол в коллективах физкультуры» Ф и С 1979 г.
23. И.А.Гуревич. «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки».Высшая школа 1980 г.
24. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. « Силовая подготовка детей школьного возраста» Издательство НЦ ЭНАС 2003г.
25. Е.Р.Яхонтов, З.А.Генкин « Баскетбол» «Физкультура и спорт» 1974г.

#### **Литература для обучающихся и родителей**

1. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста» Издательство НЦ ЭНАС 2003г.
2. Е.Р.Яхонтов, З.А.Генкин « Баскетбол» «Физкультура и спорт»
3. Масленников И.Б., Капланский В.Е. Лыжный спорт. М. :ФиС, 1988. 111 с.
4. А.Д. Брейкин «Футбол в коллективах физкультуры» Ф и С 1979 г.
5. И.А.Гуревич «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки».Высшая школа 1980 г.

#### **Интернет-источники**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=cj-MSmWhILw>

3. <https://www.youtube.com/watch?v=pjnMgshSBCI>
4. <https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=eQWaVxmQdfY>
6. [https://www.youtube.com/watch?v=\\_EwwCQydWtc](https://www.youtube.com/watch?v=_EwwCQydWtc)
7. <https://www.youtube.com/watch?v=GUPwa3ahbvk>

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Бутырки  
Грязинского муниципального района Липецкой области

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса**  
**«Общая физическая подготовка»**  
**(ОФП)**

с. Бутырки – 2022 г.

## 2. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа базового уровня «Общая физическая подготовка» разработана для реализации в МБОУ СОШ с. Бутырки Грязинского муниципального района.

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность, является модифицированной. По программе «Общая физическая подготовка» могут обучаться школьники младшего и среднего возраста.

Обучение по данной программе служит хорошей пропедевтикой для всех форм последующего обучения школьников старшего и среднего возраста в объединениях физкультурно-спортивной направленностей.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Программа состоит из 3-х модулей: «Начальная физическая подготовка»; «Легкая атлетика»; «Командные виды спорта».

Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и задач.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей РФ признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Данная программа **педагогически целесообразна**, так как при ее реализации спортивное детское объединение органично вписывается в единое образовательное пространство школы, становится важным компонентом, способствующим формированию физического воспитания. Занятия по данной программе дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

**Отличительная особенность** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается 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.

Данная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года. Программа ориентирована на обучение детей в возрасте от 10 до 17 лет.

### ***Форма и режим занятий.***

#### **Режим занятий.**

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность занятий - 40 минут.

Объем программы - 78 часов.

Наполняемость учебной группы – 20 человек.

**Формы и методы организации занятий.** Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный.

При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.

**Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа:**

11. Конвенция о правах ребёнка;
12. Федеральный закон от 29.12.2012 г. «273-ФЗ (ред. от 23.07.2013 г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
13. Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.14г. № 1726-р);
14. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 г.);
15. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. №41);
16. [Распоряжение администрации Липецкой области от 12 апреля 2018 года №187-р](#) «О реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» в Липецкой области;
17. Устав МБОУ СОШ с. Бутырки;
18. Календарный учебный график МБОУ СОШ с. Бутырки на 2022-2023 учебный год;
19. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МБОУ СОШ с. Бутырки Грязинского муниципального района Липецкой области»;
20. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБОУ СОШ с. Бутырки

### ***Цель и задачи программы:***

**Целью** образовательной программы является создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений, многогранное и гармоничное развитие физических и духовных сил детей и подростков через занятия общей физической подготовкой с элементами спортивных дисциплин.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

**Образовательные:**

- ☐ совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- ☐ обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- ☐ формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

*Развивающие:*

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

*Воспитательные:*

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Оздоровительные

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

### **1.3. Содержание программы:**

*Учебный план*

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практик
1.	«Начальная физическая подготовка»	24	5	19
2.	«Легкая атлетика»	24	6	18
3.	«Командные виды спорта»	30	5	25
	<b>Итого</b>	<b>78</b>	<b>16</b>	<b>62</b>

### **1 Модуль «Начальная физическая подготовка»**

Реализация этого модуля направлена на развитие кондиционных способностей (выносливости, гибкости, скоростных, скоростно-силовых качеств). Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность развить координационные способности. Способствует развитию равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве.

Модуль разработан с учетом личностно - ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый обучающийся имел возможность свободно выбрать конкретный объем физической нагрузки, наиболее приемлемый для него.

**Цель модуля:** мотивация обучающихся к занятиям общефизической подготовкой для укрепления здоровья и улучшения работоспособности.

**Задачи модуля:**

- соблюдение правил техники безопасности во время занятий и на соревнованиях;
- развитие координационных способностей, движения во времени, пространстве.

Дифференцирование временных и силовых параметров движений (равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве);

- развитие кондиционных способностей (выносливости, гибкости, скоростных, скоростно-силовых качеств);
- улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование представлений об основных видах спорта, использовании спортивного оборудования и инвентаря;
- воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями: дисциплинированности, доброжелательного отношения, к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

**Учебно-тематический план 1 модуля «Начальная физическая подготовка»**

№	Основные разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила и навыки личной гигиены. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи.	5	1	4	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
2.	Смешанные единоборства	5	1	4	Наблюдение, беседа
3.	Физическая подготовка обучающихся	5	1	4	Наблюдение, беседа
4.	Физическая культура и спорт. Правила соревнований.	5	1	4	Наблюдение, беседа
5.	Психологическая подготовка к соревнованиям. Подведение итогов.	4	1	3	Сдача нормативов
<b>Итого</b>		<b>24</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	

**Содержание 1 модуля «Начальная физическая подготовка»****Тема № 1. Правила и навыки личной гигиены. Предупреждение травм.****Оказание первой медицинской помощи**Теория**3. . Правила и навыки личной гигиены**

4. Предупреждение травм. Основные причины травматизма и их предупреждение. Общие требования безопасности.

Практика

Оказание первой медицинской помощи при вывихе, ушибе и растяжении связок.



Оказание первой помощи при вывихах.

Первая помощь при вывихе:

Оказание первой помощи при ушибах.

Общие принципы оказания первой помощи при травмах.

## **Тема № 2. Смешанные единоборства**

### Теория

История развития направления.

Правила проведения смешанных единоборств.

### Практика

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

## **Тема № 3. Физическая подготовка обучающихся**

### Теория

Понятие о физической культуре. Физическая культура - одно из важнейших средств психического и физического воспитания; укрепления здоровья и всестороннего развития.

### Практика

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком и т.д.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

## **Тема № 4. Физическая культура и спорт**

### Теория

Понятие о физической культуре. Физическая культура - одно из важнейших средств психического и физического воспитания; укрепления здоровья и всестороннего развития. Великие спортсмены России.

Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

Федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ. Статья 2.

### Практика

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на

голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и в неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон и т. д.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

## **Тема № 5. Психологическая подготовка к соревнованиям.**

### **Подведение итогов.**

#### Теория

Правила проведения соревнований

#### Практика

Соревнования по «Общей Физической Подготовке» среди групп обучающихся 7-18 лет.

## **2 Модуль «Легкая атлетика»**

Реализация этого модуля направлена на развитие выносливости всех групп мышц при занятиях легкой атлетикой.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность развить силовые качества организма, самостоятельно регулировать физические нагрузки.

Модуль разработан с учетом личностно - ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый обучающийся имел возможность свободно выбрать конкретный объем физической нагрузки, наиболее приемлемый для него.

**Цель модуля:** привлечение обучающихся к занятиям легкоатлетической подготовкой для укрепления здоровья и улучшения работоспособности, формирования адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

#### **Задачи модуля:**

- соблюдение правил техники безопасности во время занятий и на соревнованиях;
- обучение комплексам упражнений, способствующих развитию физических качеств;
- обучение самостоятельного регулирования физической нагрузки;
- обучение самоконтролю при занятиях по легкоатлетической подготовке.

### **Учебно-тематический план 2 модуля «Легкая атлетика»**

№	Основные разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	4	1	3	Входящая диагностика, наблюдение, беседа

2.	Общеразвивающие упражнения без предметов	4	1	3	Наблюдение, беседа
3.	Техника бега на короткие дистанции	4	1	3	Наблюдение, беседа
4.	Гимнастические упражнения	4	1	3	Наблюдение, беседа
5.	Легкоатлетические упражнения	4	1	3	Наблюдение, беседа
6.	Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике. Подведение итогов	4	1	3	Сдача нормативов
Итого		24	6	11	

## Содержание 2 модуля «Легкая атлетика»

### Тема № 1. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике

#### Теория

Лёгкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными, циклическими, ациклическими и смешанными движениями. Во всех видах лёгкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий, реже встречаются травмы мышц. Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок - кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега. Чтобы избежать травмирования во время занятий лёгкой атлетикой, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

6. Места проведения занятий следует всегда содержать в порядке.
7. Бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки.
8. Бежать на короткие дистанции при групповом старте следует только по своей дорожке.
9. Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки.
10. Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и бег и т. п.).

#### Практика

Оказание первой медицинской помощи при травмировании.

### Тема № 2. Общеразвивающие упражнения без предметов

#### Теория

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращения, махи, рывки, сведение и разведение. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях.

Упражнения для туловища:

В различных исходных положениях наклоны, повороты, вращение туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами. Поднимание и опускание туловища.

Различные маховые движения ногами, приседание то на одну, то на две ноги, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах, повороты и наклоны туловища,

сгибание и разгибание рук, приседания с партнером.

#### Практика

Упражнения с предметами (упражнение с набивным мячом): поднимание и опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения со скакалкой (с короткой и длинной): прыжки на одной-двух ногах с вращением вперед и назад, стоя и в полуприседе.

### **Тема № 3. Техника бега на короткие дистанции**

#### Теория

Спринтерский бег представляет собой бег на короткие дистанции от 100 до 400 метров включительно, причем не только по прямой, но и по повороту.

Для обучающихся 5-10 лет бег на короткую дистанцию составляет -100 метров.

Бег по выражу , техника бега по дистанции: бег по повороту. Рост результатов в спринтерском беге зависит от всех сторон подготовленности спортсмена (технической, физической, психологической и т.д.).

Техника бега является основным направлением в подготовке спринтеров.

#### Практика

Низкий старт при беге на короткие дистанции.

Растянутый старт

Сближенный старт

Обычный старт.

Начало движения при высоком старте.

### **Тема № 4. Гимнастические упражнения (4 часа)**

#### Теория

Простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические кувырки: кувырки в группировке вперед и назад, с разбега и со стойки. Перекаты. Перевороты.

#### Практика

Общеразвивающие упражнения и комбинации с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Гимнастические упражнения в связках.

Построение и перестроение

Упражнения , влияющие на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Акробатические кувырки: кувырки в группировке вперед и назад, с разбега и со стойки. Перекаты. Перевороты.

### **Тема № 5. Легкоатлетические упражнения (4 часа)**

#### Теория

Бег на 30, 60, 100, 300 метров, прыжки и метания,

#### Практика

Легкоатлетические упражнения

Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полулотос», «лотос».

### **Тема № 6. Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике. Подведение итогов (4 часа)**

#### Теория

Правила проведения соревнований.

#### Практика

Соревнования по «Легкой атлетике» среди групп обучающихся 7-15 лет.

### **3 Модуль «Командные виды спорта»**

Реализация этого модуля направлена на развитие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность развить внимание, проявить инициативность, самостоятельность действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка.

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.).

Модуль разработан с учетом личностно - ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый обучающийся имел возможность свободно выбрать конкретный объем физической нагрузки, наиболее приемлемый для него.

**Цель модуля:** создание условий для формирования интереса обучающихся к занятиям командными видами спорта.

#### **Задачи модуля:**

- соблюдение правил техники безопасности во время занятий и на соревнованиях;
- обучение правилам спортивной игры;
- обучение основным техническим и тактическим элементам спортивной игры.

### **Учебно-тематический план 3.Модуля «Командные виды спорта»**

№	Основные разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила и навыки личной гигиены. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи.	6	2	5	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
2.	Подвижные игры	6	1	8	Наблюдение, беседа
3.	Спортивные игры	6	1	2	Наблюдение, беседа
4.	Технико-тактическая подготовка к соревнованиям по командным видам спорта. Подведение итогов.	6	1	5	Сдача нормативов
<b>Итого</b>		<b>28</b>	<b>5</b>	<b>23</b>	<b>27</b>

### **Содержание 3.Модуль «Командные виды спорта»**

#### **Тема №1. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи**

##### Теория

Предупреждение травм. Основные причины травматизма и их предупреждение. Общие требования безопасности причины, условия и обстоятельства получения травм во время выполнения различных упражнений, травмоисключающие поведенческие рекомендации.

##### Практика

Оказание первой медицинской помощи при вывихе, ушибе и растяжении связок.

#### **Тема №2. Подвижные игры**

##### Теория

Подвижные игры, их виды

##### Практика

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

#### **Тема № 3. Спортивные игры**

##### Теория

Спортивная игра (ручной мяч, пионербол, волейбол, борьба и т.д.)

Необходимость соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите.

Круговая тренировка.

##### Практика

Проведение спортивных праздников: «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето!».

#### **Тема № 4. Техничко-тактическая подготовка к соревнованиям по командным видам спорта. Подведение итогов(6 часов)**

##### Теория

Техничко-тактическая подготовка к соревнованиям по командным видам спорта.

Обучающийся младшего возраста еще не может в полной мере овладеть технико-тактической подготовкой, но она все равно должна быть, только в иной форме. Разбор и обсуждение тренировки

Тактическая подготовка. Моделирование спортивной ситуации, командные и групповые взаимодействия, навык тактической борьбы.

Правила проведения командных соревнований.

##### Практика

Соревнования в командных видах спорта среди групп обучающихся.

#### **1.4. Планируемые результаты**

В результате освоения содержания программного материала учащиеся должны знать:

- историю и особенности зарождения и развития физической культуры и спорта; способы и особенности движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки; о причинах травматизма на занятиях.

#### уметь:

выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;  
 выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;  
 взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

**Личностными результатами** освоения, обучающимися содержания программы физкультурно-спортивного направления, 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.

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

#### **Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

#### **Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.



### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Число		Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия		Форма контроля
Модуль 1 «Начальная физическая подготовка» - 24 часа								
Тема № 1. Правила и навыки личной гигиены. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи - 5 часов								
1.	сентябрь			Теория. Практическое занятие	1 1	Вводное занятие. Знакомство с программой, расписанием занятий, инструктаж по технике безопасности. Основные причины травматизма и их предупреждение. Правила оказания первой помощи. Оказание первой помощи при ушибах.		Текущий контроль
2.	сентябрь			Практическое занятие	2	Оказание первой помощи при растяжении. Оказание первой помощи при травмах		Текущий контроль
3.	октябрь			Практическое занятие	1	Оказание первой помощи при травмах		Текущий контроль
Тема 2. Смешанные единоборства – 5 часов								
1.	октябрь			Теория	1	Правила проведения смешанных единоборств		Текущий контроль
2.	октябрь			Практическое занятие	2	Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа)		Текущий контроль

3.	октябрь			Практическое занятие	2	Выполнение упражнений для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах. Выполнение приседаний; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях.		Текущий контроль
Тема 3. Физическая подготовка обучающихся – 5 часов								
1.	октябрь			Теория  Практическое занятие	1 1	Влияние физических упражнений на нервную систему человека Выполнение упражнений для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах		Текущий контроль
2.	ноябрь			Практическое занятие	2	Выполнение упражнений на преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения для развития гибкости.		Текущий контроль
3.	ноябрь			Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.		Текущий контроль
Тема 4. «Физическая культура и спорт» – 5 часов								
1.	ноябрь			Теория	1	Понятие о физической культуре. Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.		Текущий контроль
2.	ноябрь			Практическое занятие	2	Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Выполнение упражнений: кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.		Текущий контроль

.	ноябрь			Практическое занятие	2	Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км		Текущий контроль
Тема 5. Психологическая подготовка к соревнованиям. Подведение итогов – 4 часа								
1.	ноябрь			Теория Практическое занятие	2	Основные правила проведения соревнований Подготовка к соревнованиям, тренировка		Текущий контроль
2.	декабрь			Практическое занятие	2	Проведение соревнований по «Общей физической подготовке»		Итоговый контроль
Модуль 2. «Легкая атлетика» - 24 часа								
Тема 1. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике – 4 часа								
1.	декабрь			Теория  Практическое занятие	2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой Правила оказания первой помощи. Оказание первой помощи при вывихах.		Текущий контроль
2.	декабрь			Практическое занятие	2	Оказание первой помощи при травмах		Текущий контроль
Тема 2. Общеразвивающие упражнения без предметов – 4 часа								
1.	декабрь			Теория  Практическое занятие	2	Правила выполнения упражнений для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища: в различных исходных положениях наклоны, повороты, вращение туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами. Поднимание и опускание туловища.		Текущий контроль

2.	январь			Практическое занятие	2	Выполнение упражнений с сопротивлением: упражнения в парах, повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером.		Текущий контроль
1.	январь			Теория  Практическое занятие	2	Понятие обычный, растянутый старт. Выполнение упражнений для развития быстроты. Бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью.		Текущий контроль
2.	январь			Практическое занятие	2	Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.		Текущий контроль
<b>Тема 4. Гимнастические упражнения – 4 часа</b>								
1.	январь			Теория Практическое занятие	2	Понятие общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах Выполнение общеразви-вающих упражнений спредметами (набивными--мячами, палками,- обручами, скакалками, булавами, лентами)		Итоговый контроль
2.	февраль			Практическое занятие	2	Выполнение акробатических упражнений: кувырки в группировке вперед и назад,		Текущий контроль
						С разбега и со стойки. Перекрытия. Перевороты		
<b>Тема 5. Легкоатлетические упражнения – 4 часа</b>								

1.	февраль			Теория Практическое занятие	2	Правила выполнения легкоатлетических упражнений Выполнение упражнений для развития стоп: «ходьба», «кузнечик»,		Текущий контроль
2.	февраль			Практическое занятие	2	Выполнение акробатических упражнений для развития стоп: «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полулотос», «лотос».		Текущий контроль

Тема 6. Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике. Подведение итогов - 4 часа

1.	февраль			Теория Практическое занятие	2	Правила проведения соревнований по легкой атлетике Подготовка к проведению соревнований. Тренировка		Текущий контроль
2.	февраль			Практическое занятие	2	Проведение соревнований по «Легкой атлетике»		Итоговый контроль

Модуль 3. «Командные виды спорта» - 24 часа

Тема 1. Правила и навыки личной гигиены. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи – 6 часов

1.	март			Теория Практическое занятие	2	Предупреждение травм. Основные причины травматизма и их предупреждение. Общие требования безопасности. Оказание первой помощи при проведении учебно-тренировочных занятий		Текущий контроль
----	------	--	--	-----------------------------------	---	---	--	------------------

2.	март			Практическое занятие	2	Оказание первой помощи при ушибах, вывихах		Текущий контроль
3.	март			Практическое занятие	2	Оказание первой помощи при растяжении связок		Текущий контроль
<b>Тема 2. Подвижные игры – 6 часов</b>								
1.	март			Теория Практическое занятие	2	Общие правила подвижных игр Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер»		Текущий контроль
2.	апрель			Практическое занятие	2	Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу»		Текущий контроль.
3.	апрель			Практическое занятие	2	Подвижные игры: «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола		Текущий контроль
<b>Тема 3. Спортивные игры – 6 часов</b>								
1.	апрель			Теория  Практическое занятие	2	Правила проведения спортивных игр  Проведение спортивных игр: «Путешествие в страну здоровья»		Текущий контроль
2.	апрель			Практическое занятие	2	Проведение спортивных игр:		Текущий контроль
3.	май			Практическое занятие	2	Проведение спортивных игр: «Здравствуй лето».		Текущий контроль
<b>Тема 4. Техничко-тактическая подготовка к соревнованиям по командным видам спорта. Подведение итогов – 6 часов</b>								

1.	май			Теория  Практическое занятие	2	Правила проведения командных соревнований. Технико-тактическая подготовка, разбор и обсуждение результатов тренировки		Текущий контроль
2.	май			Практическое занятие	2	Проведение подготовки к соревнованиям. Тренировка.		Текущий контроль
3.	май			Практическое занятие	2	Проведение подготовки к соревнованиям. Тренировка.		Текущий контроль
4	июнь			Практическое занятие	2	Проведение спортивных игр. Проведение подготовки к соревнованиям. Тренировка.		Текущий контроль
5	июнь			Практическое занятие	2	Проведение спортивных игр. Проведение подготовки к соревнованиям. Тренировка.		Текущий контроль
6	июнь			Практическое занятие	2	Проведение соревнований в командных видах спорта		Итоговый контроль