

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» пос.Горнореченский  
Кавалеровского муниципального района Приморского края

«Согласовано»

Зам.директора по ВР  
МБОУ СОШ пос.Горнореченский  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Лаврентьева

«31» *ЛС* 2022г.

«Утверждаю»

Директор  
МБОУ СОШ пос.Горнореченский  
\_\_\_\_\_ Е.А. Лысенко  
«*31*» 2022г.



**ОФП**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности**

Возраст учащихся 7 - 10 лет

Срок реализации программы – 1 год

Метелев Юлий Александрович  
Педагог дополнительного образования

пос. Горнореченский  
2022г.

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность.** Программа предназначена для повышения возможностей ребенка в обучении, интеллектуальном развитии, взаимодействии с другими людьми. На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младших школьников.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Язык реализации программы:** государственный язык РФ - русский.

**Уровень освоения программы:** стартовый.

**Адресат программы:** дети Кавалеровского муниципального района в возрасте 7 - 10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

**Условие набора и формирования групп** - приём детей на обучение по программе «ОФП» ведётся без специального отбора.

**Объем программы** – 34 часа в год. **Режим занятий** – 1 часа 1 раз в неделю академический час 40 мин., при наполняемости 15-25 обучающихся в группе.

На занятиях кружка учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности:** игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение.

## **1.2 Цели и задачи программы**

**Цель программы:** Развитие познавательных способностей учащихся 7-10 лет на основе системы разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

- содействовать гармоническому физическому развитию обучающихся;
- формировать у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- воспитывать моральные и волевые качества.
- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Развивающие:**

- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- развивать стремление к организации самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

**Обучающие:**

- научить технически правильному выполнению двигательных действий из базовых видов спорта, использованию их в игровой и соревновательной деятельности.

- научить подаче строевых команд, подсчёту при выполнении общеразвивающих упражнений;

- научить выполнению акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристике признаков техничного исполнения;

- научить выполнению технических действий из базовых видов спорта, применению их в игровой и соревновательной деятельности.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	4	2	2	Тестирование
2.	Общая физическая подготовка	12	3	9	Наблюдение, опрос, контрольное задание
3.	Оздоровительная физкультура	12	3	9	Наблюдение, практическое задание
4.	Спортивные игры	6	1	5	Наблюдение, практическое задание
	Итого:	34	9	25	

#### Содержание учебного плана

##### 1. Тема: Основы знаний.

*Теория.* Травматизма в спорте, причины.

Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм: - Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок

- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований

- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача

- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

*Практика.* Отработка компонентов первой медицинской помощи.

Подробный разбор инвентаря, используемого на занятиях в спортивном зале и свежем воздухе.

## **2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП).**

*Теория.* Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Дыхательная гимнастика. Корректирующая гимнастика. Дыхательная гимнастика и её виды.

*Практика.* Голосовые команды, при строевых упражнениях. Практическое изучение таких понятий, как строй, шеренга, фланг, фронт, тыл, интервал, колонна. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Разбор комплексов общеразвивающих упражнений.

## **3. Тема: Оздоровительная физкультура**

*Теория.* Оздоровительная гимнастика. Оздоровительный бег. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

*Практика.* Проведение оздоровительной гимнастики в спортивном зале. Виды оздоровительной гимнастики, ее влияние на организм человека. Виды гимнастики в зависимости от возраста. Выполнение и подробный разбор комплекса упражнений для развития выносливости, ловкости, силы, быстроты.

#### **4. Тема: Спортивные игры**

*Теория.* Основы видов спорта. Подвижные игры. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость. Спортивные игры. Соревнования и конкурсы.

*Практика.* Проведение таких спортивных игр, как футбол, пионербол, баскетбол. Отработка приемов и комбинаций. Получение опыта проведения и судейства различных соревнований.

#### **1.4 Планируемые результаты**

##### **Личностные результаты:**

- обучающиеся будут гармонически физически развиты;
- у обучающихся будет сформирован устойчивый интерес к занятиям ОФП;
- будут воспитаны моральные и волевые качества.
- будут воспитаны дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

##### **Метапредметные результаты:**

- будут развиты физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- будет развито стремление к организации самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

##### **Предметные результаты:**

- научатся технически правильному выполнению двигательных действий из базовых видов спорта, использованию их в игровой и соревновательной деятельности.
- научатся подаче строевых команд, подсчёту при выполнении общеразвивающих упражнений;
- научатся выполнению акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристике признаков техничного исполнения;

- научатся выполнению технических действий из базовых видов спорта, применению их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **1. Материально-техническое обеспечение**

-спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота;

-физкультурный зал, спортивный стадион.

#### **2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

1. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение», 2006г.
2. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель, 2010.
3. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия», 2003г.

### **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Контроль за результатами освоения программы на всех этапах подготовки производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики. Для отслеживания результативности освоения программы проводятся: текущий, промежуточный контроль, педагогическое тестирование.

*Текущий* контроль - оценка уровня и качества освоения программы и личностных качеств обучающихся, проводится в течение всего учебного года;

*Промежуточная* аттестация – оценка уровня и качества освоения программы в конце определённого периода обучения;

*Итоговый* контроль – оценка качества и уровня освоения обучающимися программы по завершению всего периода обучения по программе.

Педагогическое тестирование, по данному виду проводится в середине и конце учебного года (декабрь, май). Контроль над освоением учащимися основных элементов баскетбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений.

#### **Способы проверки результатов.**

1. Усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
2. Устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
3. Достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях)
4. Физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

### **2.3. Методические материалы**

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

- Обучения
- Спортивной-тренировки
- Наглядности
- Сознательности и активности
- Систематичности
- Доступности

#### **Методы организации кружковой деятельности:**

- словесные (рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение)
- наглядные
- метод расчлененного упражнения
- метод целостного упражнения
- метод строго-регламентированного упражнения
- метод частично-регламентированного упражнения
- повторный метод
- метод активизации
- игровой



- соревновательный
- круговой

#### 2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		34
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	05.09.2022-30.12.2022
	2 полугодие	9.01.2023-31.05.2023
Возраст детей, лет		7-10
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		1 раз в неделю
Годовая учебная нагрузка, час		34

#### 2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятий	Объем	Временные границы
1	Беседа с родителями.	1	Сентябрь
2	Участие в спортивных соревнованиях.	1	В течение года
3	Беседа «Здоровый образ жизни»	1	Март

### **Список использованной литературы**

1. В.М. Мозговой. Программа Физическое воспитание для специальной (коррекционной) школы VIII вида»
2. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов.
3. Лаптев А.П. «Лекции по общей и спортивной гигиене». М. 2019г.
4. Жуков М.Н. «Подвижные игры». М. 2018 г.
5. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2018г.

### Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

### Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Легкая атлетика.**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

### **На материале спортивных игр:**

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и

его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на

дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### Оценочные материалы

№ п/п	Возраст Наименование	1 год		2 год		3 год		4 год	
		М.	д.	М.	д.	М.	д.	М.	д.
1.	Бег 10 м (сек)			2.8-2.7	3.0-2.8	2.5-2.1	2.6-2.2	2.3-2.0	2.5-2.1
2.	Бег 30 м (сек)	10.5-8.5	10.7-8.7	9.2-7.9	9.8-7.3	8.4-7.6	8.9-7.7	8.0-7.4	8.7-7.8
3.	Челночный бег 3х 10 м(сек)	14.5-13.5	15.8-14.7	13.2-12.2	14.5-13.2	12.0-11.2	13.2-12.2	11.2-9.9	12.0-10.5
4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65	70-100	65-95	85-105	80-100	100-125	95-120
5.	Прыжки через скакалку(раз)			1-3	2-5	3-15	3-20	7-21	15-45
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	117-185	100-178	187-270	138-221	221-303	156-256	242-360	193-331
7.	Метание прав, мешочка лев. 150гр(м)	2.5-5.5	2.4-5.2	3.9-7.5	3.5-5.9	4.4-9.8	3.3-8.3	6.0-13.9	5.5-11.8
		2.0-4.8	1.8-3.7	1.8-3.7	2.5-4.5	3.2-5.9	3.0-5.7	5.0-10.8	4.6-8.0
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	5-10	5-10	15-25	15-25	26-40	26-40	45-60	45-60
9.	Отбивание	5-7	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	10-20	10-20

	мяча(раз)								
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами R,m.	1-1.5	1-1.5	1.5-2.5	1.5-2.5	3.0-4.0	3.0-4.0	3.0-5.0	3.0-5.0
11.	Статическое равновесие (сек)	10	10	12-20	15-28	25-35	30-40	35-42	45-60
12.	Подъем туловища (раз)			11-17	10-15	12-25	11-20	15-30	14-28
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3	3-6	6-9	4-7	7-10	5-8	8-12
14.	Бег на выносливость (м)	300-450	200-350	600-750	450-750	680-1500	650-1200	900-2000	700-1800
15.	Бег на лыжах на выносливость	1000-1500	700-1200	1500-2000	1200-1500	200-2500	500-2000	2000-3000	2000-2500