

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 26»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
« 07 » июня 2023 г.  
Протокол № 10



Дополнительно общеобразовательная общеразвивающая  
Программа физкультурно-спортивной направленности  
ОФП  
(общая физическая подготовка)  
Возраст учащихся: 8-10 лет

Автор-составитель: Хартахай А.В., ПДО

Ярославль 2023-2024г.

## Оглавление.

<b>1.Пояснительная записка.....</b>	<b>3.</b>
-Актуальность и практическая значимость.....	3.
-Цель, задачи программы.....	5.
-Ожидаемые результаты .....	6.
-Сроки реализации.....	6.
-Формы аттестации.....	6.
<b>2.Календарно-тематическое планирование.....</b>	<b>7.</b>
<b>3.Содержание программы.....</b>	<b>12.</b>
<b>4.Обеспечение программы.....</b>	<b>13.</b>
-Материально-техническое обеспечение программы.....	13.
-список литературы.....	14.

## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по курсу «ОФП» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., ступ. в силу с 01.08.2020)
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (редакция от 30.09.2020)
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи», утвержденные 28.09.2020 (Постановление № 28 Главного государственного санитарного врача РФ);
6. Приказ департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области»
7. Устав ОО

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки общей физической подготовки, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки по физическим качествам. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий физической подготовкой достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Направленность программы – **физкультурно-спортивная.**

Программа реализуется в Дзержинском муниципальном районе г. Ярославля, в городской местности.

**Цель программы:** всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- укрепить опорно – двигательный аппарат;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

#### **Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к всестороннему саморазвитию

#### **Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

**Этапы реализации программы:** Программа рассчитана на 1 год обучения. Обучающиеся будут изучать общую и специальную физическую подготовку,

#### **Ожидаемы результаты:**

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста в физической подготовки;
2. Овладение теоретическими и практическими основами правильно и качественно выполнять упражнения на все группы мышц;
3. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях и сдачи норм ГТО;
4. Решение проблему занятости в свободное время, что отвлечет молодежь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе
5. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодежи.

#### **Срок реализации:**

2023-2024 учебный год

#### **Формы аттестации.**

Основной показатель работы секции ОФП- выполнение в конце каждого года программных требований по уровню физической подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития (промежуточная и итоговая аттестация). Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Формы занятий: Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Контрольные нормативы (мальчики)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперёд из положения сидя (см)	5	6	8	9	10

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.40	6.30	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,7	20,5	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	120	130	135	140	150
Метание мяча (м)	12	15	18	20	22
Вис (сек)	8	9	10	12	15

## Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия (изучаемый материал)	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).		
2	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.		
3	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».		
4	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.		
5	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.		
6	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».		
7	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.		
8	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.		
9	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.		
10	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.		
11	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».		
12	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднятие туловища, отжимания.		
13	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.		
14	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.		
15	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.		
16	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.		
17	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».		

18	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.		
19	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.		
20	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.		
21	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».		
22	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.		
23	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки».		
24	Соревнования «Веселые старты».		
25	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.		
26	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.		
27	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».		
28	Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.		
29	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.		
30	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		
31	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.		
32	Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.		
33	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.		
34	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.		
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Заяц без логова».		
35	Вис стоя, присев, лежа. Упор на кистях на гимнастических брусьях.		

37	Размыкание и смыкание приставным шагом. Вис на согнутых руках, согнув ноги.		
38	Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис согнувшись, вис сзади.		
39	Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в висе.		
40	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях. Подвижная игра «Заяц в огороде».		
41	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Вис завесом двумя.		
42	ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в висе.		
43	Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом.		
44	Опорный прыжок: напрыгивание с места на гимнастического козла, соскок произвольный.		
45	Опорный прыжок: напрыгивание с 3-4 шагов разбега. Комплекс упражнений с отягощениями.		
46	Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.		
47	Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).		
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
49	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Отдельные элементы акробатики (повторение).		
50	Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно.		
51	Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.		
52	Строевые команды (повторение). Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – стойка на лопатках.		
53	Комплекс упражнений для развития гибкости. Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад.		
54	Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – кувырок вперед. Подвижная игра «Передал – садись».		
55	Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону.		
56	Перекаты в сторону из положения «упор лежа». Эстафеты с предметами.		



57	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики.		
58	Контрольные упражнения: техника выполнения акробатических соединений из 2-х элементов.		
59	Повороты на месте. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки.		
60	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Равновесие (гимн. скамейка): ходьба на носках и с выпадами.		
61	Равновесие (гимн. скамейка): приседания и переходы в упор присев. Подвижная игра «Попади в обруч».		
62	Равновесие (гимн. скамейка): переход в упор на одно колено. Эстафеты с использованием гимн. скамеек.		
63	Повороты в движении. Равновесие: стойка на одной ноге. Контрольное упражнение: наклон вперед из положения сидя.		
64	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.		
65	Простые и смешанные висы (повторение). Подвижная игра «Запрещенное движение».		
66	Общие представления о физическом развитии человека. Вис прогнувшись.		
67	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис сзади – соскок. Эстафеты с преимущественным использованием прыжков.		
68	ОРУ в движении. Гимн. комбинация: вис – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.		
69	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.		
70	Упор на кистях на гимнастической перекладине. Поднимание ног в висе.		
71	Правила измерения роста и массы тела. Подтягивание в висе, отжимания в упоре на брусьях.		
72	Подъем переворотом из вися в упор махом одной и толчком другой. Подвижная игра «Колдунчики».		
73	Контрольные упражнения: техника выполнения гимнастических комбинаций.		
74	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор на колени – соскок произвольным способом.		
75	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор на колени – соскок махом рук прогнувшись.		

76	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор присев после подпрыгивания на месте – соскок прогнувшись.		
77	Упражнения в лазании и перелезании. Лазание по канату произвольным способом.		
78	Лазание по канату в три приема. Эстафеты с преимущественным использованием акробатических элементов.		
79	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Игра «Пионербол» (правила, отдельные элементы).		
80	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.		
81	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (разучивание). Игра «Пионербол».		
82	ОРУ на месте. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».		
83	Физические качества человека. Челночный бег 10х5 м. Подвижная игра «Воробьи-вороны».		
84	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.		
85	Контрольные упражнения: прыжок в высоту, челночный бег 10х5 м.		
86	Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.		
87	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (серии). Игра «Футбол» (правила и отдельные элементы).		
88	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».		
89	Общие представления о физической нагрузке. Подвижная игра «Мяч ловцу».		
90	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты.		
91	ОРУ на месте. Метание теннисного мяча в цель.		
92	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность (техника).		
93	Бег со старта с гандикапом 1-2х30-60 м. Подвижная игра «Салки».		
94	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров.		

95	Контрольные упражнения: метание теннисного мяча на дальность, бег 30 м.		
96	Элементы баскетбола: ведение, повороты, передачи (повторение). Остановка двумя шагами.		
97	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места (повторение). Эстафеты с мячом.		
98	Элементы баскетбола: сочетание различных приемов. Правила игры. Учебная игра 3х3.		
99	Бег в среднем темпе 6 минут. Элементы баскетбола: учебная игра 4х4.		
100	ОРУ на месте. Тактика и темп бега на средние дистанции.		
101	Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Контрольное упражнение: бег 1000 м.		
102	ОРУ в движении. Подведение итогов с постановкой дальнейших задач; домашнее задание на лето.		

## Содержание изучаемого курса

### Основы знаний

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

### Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения. Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

### Легкая атлетика

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

## Гимнастика, акробатика

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук.

## **Методическое обеспечение ПДО**

### Техническое оснащение занятий

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, параллельные брусья, напольное бревно; гимнастические маты; гимнастический конь, козёл; рулетка, свисток, секундомер.

## Список литературы

1. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010г.)
3. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)
4. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)