

**МКОУ «Первоалейская общеобразовательная школа»  
Алейского района Алтайского края**

Утверждаю  
Директор школы  
Н. Б. Шамрина  
Приказ № 58  
от 28.08.2024 г.



**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
ОФП (общая физическая подготовка)  
на 2024-2025 учебный год**

**Составитель:  
Носков В. Ф.,  
учитель физической культуры**

**п. Алейский, 2024**

## Пояснительная записка

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников

**Целью программы** - формирование у учащихся школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

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

*укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем; *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностными* результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре 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.

*Метапредметными* результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Предметными* результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
  - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
  - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
  - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
  - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание тем учебного курса

#### *Знания о физической культуре*

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

#### *Способы физической культуры*

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

#### *Физическое совершенствование*

##### Легкая атлетика

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, бег 30, 60, 300, 500, 1000 метров, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в длину с места, с прямого разбега; со скакалкой.

##### Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения, перекувырки, группировки, кувырок вперед, стойка на лопатках, лазанье и перелезание. Сгибание и разгибание рук из различных и.п.

##### Подвижные игры

«Вызов номеров», «Салки», «Совушка», «Охотники и утки», «День и ночь», «Пионербол», «Встречная эстафета».

##### Лыжи

Переноска лыж, передвижение на лыжах, лыжные ходы, подъемы и спуски, торможение.

##### На материале раздела «Спортивные игры»:

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между

стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

### Тематическое планирование

№ п/п	Содержание материала	Количество часов
<b>Легкая атлетика ( 9 ч.)</b>		9
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Понятие о физической культуре. Правила поведения. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	1
2	Упражнения со скакалкой. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.	1
3	Упражнения на развитие двигательных навыков. История зарождения древних Олимпийских игр. Ходьба обыкновенная с изменением темпа, бег равномерный. Строевые упражнения.	1
4	Строевые упражнения. Эстафеты.	1
5	Бег в медленном темпе до 500 м.	1
6	Прыжки в длину с места, с разбега. Наклоны из положения стоя.	1
7	Прыжки в длину с места, с разбега, скакалке.	1
8	Бег на выносливость 1000 м. Подтягивание.	1
9	Метание мяча в цель.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики ( 3 ч.)</b>		3
10	Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений на осанку. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Расчет по порядку.	1
11	Упражнения на равновесие. ОРУ без предметов, с предметами(мячи, скакалки), ходьба в ногу.	1
12	Акробатические упражнения: перекаты, группировка, кувырок вперед, стойка на лопатках.	1
<b>Лыжная подготовка (4ч.)</b>		4
13	Инструктаж по ТБ. Передвижения на лыжах. Ступающий шаг, Скользящий шаг. Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж.	1
14	Попеременный двухшажный ход. Подъем на лыжах ступающим шагом, «лесенкой».	1
15	Прямой спуск. Торможение «плугом». Повороты переступание.	1
16	Попеременный двухшажный ход. Ходьба на лыжах 2 км.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики ( 4 ч.)</b>		4

17	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Группировка. Перекаты.	1
18	Стойка на лопатках. Кувырок вперед.	1
19	Силовые упражнения, лазанье, перелезание, равновесие, преодаление полосы препятствий.	1
20	Строевые упражнения. Сгибание и разгибание рук из различных и.п.	1
<b>Подвижные игры( 10ч. )</b>		<b>10</b>
21	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», Эстафеты.	1
22,23	«Зайцы в огороде». Эстафеты.«Пионербол».	2
24,25	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	2
26,27	«Перестрелка». « Море волнуется». «Пионербол».	2
28	« Охотники и утки». «Ночные снайперы». Эстафеты.	1
29,30	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.«Пионербол».	2
<b>Футбол ( 4 ч.)</b>		<b>4</b>
31	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Правила игры.	1
32	Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	1
33	Удары по мячу ногой и головой. Игра « Обгони мяч»	1
34	Удары по мячу головой. Отбор мяча. Игра« Угловой удар»	1

