

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА № 52 С УГЛУБЛЕННЫМ  
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

«НИМАЗ ПРЕДМЕТЪЁСТЫ МУРОМЫТЫСА  
ТОДЫТОНЭН 52-ТЙ НОМЕРО  
ОГЪЯДЫШЕТОНЪЯ ШОРЪЁЗО ШКОЛА»  
ОГЪЯДЫШЕТОНЪЯ КОНЪДЭТЭН  
ВОЗИСЬКИСЬ МУНИЦИПАЛ УЖЪЮРТ

426050, Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул.9 Января, 249, тел./факс 45-29-37, E-mail:52school.udm@mail.ru

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Общая физическая подготовка младших школьников»**

Возраст учащихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Шилова Татьяна Александровна,  
Учитель физической культуры

Ижевск, 2023

## **Пояснительная записка.**

**Направленность программы.** Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка младших школьников» имеет физкультурно – спортивную направленность.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта. Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велосезда, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. С ОФП связано достижение физического совершенства - уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих спортивной, военной, профессиональной и иной деятельности.

**Актуальность программы.** ОФП - основная целевая задача педагогического процесса физического воспитания школьников. Она ориентирована на укрепление их здоровья, повышение общей работоспособности и эффективности учебного процесса. Актуальность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Школьники мало времени проводят на свежем воздухе, ведут малоподвижный образ жизни. 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.

Необходимость широкого разнообразия средств ОФП определяется тем, что в сферу занятий физическими упражнениями с общеподготовительной направленностью вовлекаются практически все слои населения - от младенческого до пожилого возраста.

Рабочая программа была разработана на основе следующих информативных источников:

1. Программа по учебному предмету «Физическая культура» в 1-4 классах, автор-составитель Колосова О.Н., Москва, 2018
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008)

**Отличительные особенности программы** в том, что она создает условия для всестороннего гармоничного развития обучающихся, способствует развитию физических качеств, а также необходимых двигательных навыков и умений. На занятиях школьникам предлагается несколько форм проведения занятий, в которых они смогут проявить себя, повысить уровень физических кондиций, а также взаимодействовать с друг другом.

Программа предусматривает проведение соревнований, а также мероприятий, относящихся к подготовке и сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне».

**Адресат программы.** Программа рассчитана на учащихся общеобразовательных учреждений. Возраст учащихся – 7-8 лет. Наполняемость группы – не более 15 человек.

**Объем программы.** Общий объем реализуемой программы – 144 часа.

**Формы организации образовательного процесса:** на занятиях в секции учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности:** игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная, прикладно-ориентированная. Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80%.

**Срок освоения программы** – 1 год. 36 недель. Программа рассчитана на 72 часа – 2ч в неделю.

**Режим занятий:**Продолжительность занятия 45 минут. Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале во внеурочное и каникулярное время. Наполняемость группы - не более 15 человек.

**Цель программы:** сформировать у учащихся представления о развитии физических качеств и методах их оценивания. Подготовить к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Задачи:**

- ◆ - пропаганда здорового образа жизни среди учащихся;
- ◆ - повышение интереса младших школьников к развитию физических и волевых качеств, а также к занятиям физической культурой и спортом в целом;
- ◆ - осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной направленности;
- ◆ - организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

### Учебно-тематический план

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов				Формы проведения занятий	Форма контроля
		всего	теория	практика	кон тр.		
1.	Вводное занятие	2	1	1		Беседа, практическое занятие	
2.	Развитие быстроты, скоростных способностей (бег 30 м, 60м, челночный бег)	11	1	8	2	Беседа, практическое занятие	Тестирование (определение уровня развития физических качеств)
3.	Развитие скоростно- силовых способностей( прыжок в длину с места)	11	1	8	2	Беседа, практическое занятие	
4.	Развитие ловкости и координационных способностей (метание теннисного мяча в цель)	11	1	8	2	Беседа, практическое занятие	
5.	Развитие гибкости	11	1	8	2	Беседа, практическое занятие	
6.	Развитие силы (укрепление мышечного корсета)	11	1	8	2	Беседа, практическое занятие	
7.	Подвижные игры как средство развития физических качеств	11	1	8	2	Беседа, практическое занятие	
8.	Заключительное занятие, подведение	2	1		1	Беседа, Практическая работа	

	итогов, сдача нормативов, обсуждение итогов						
9.	Проведение школьных физкультурно- спортивных мероприятий	2		2		Практическая работа	
	Итого	72	8	51	13		

## Содержание программы 1 года обучения

### 1. Вводное занятие.

*Теория.* Знакомство с понятием Общая физическая подготовка. Беседа по профилактике травматизма и технике безопасности.

### 2. Развитие быстроты, скоростных способностей

*Практика.* Бег. Основные задачи изучения темы: совершенствование работы рук при беге; совершенствование параллельной постановки стопы с передней части; увеличение длины и частоты беговых шагов у младших школьников; увеличение амплитуды движений маховой ноги с активным сгибанием ее в колене; активное отталкивание с акцентом на разгибании ноги в коленном суставе; развитие всех основных физических качеств. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. Челночный бег 3х10м. Сдача нормативов.

### 3. Развитие скоростно- силовых способностей(прыжок в длину с места)

*Теория.* Изучение техники прыжка в длину с места. Особенности техники прыжка в длину с места.

*Практика.* Проверить умение занимающихся выполнять прыжки в длину. Сочетание отталкивания с взмахом рук. Техника движений в фазе полета. Техника приземления. Совершенствование техники прыжка с места.

### 4. Развитие ловкости и координационных способностей (метание теннисного мяча в цель).

*Практика.* Метание малого мяча. Метание мяча двумя руками из-за головы. Бросок и ловля мяча. Броски малого мяча в цель, на заданное расстояние, броски малого мяча в парах. Знакомство с метательными снарядами и предметами, приемами различных действий с мячом – перекладыванию, перебрасыванию, перекатыванию, ловле и передаче, броскам, основными способами держания мяча одной и двумя руками, способами броскови ловли различных предметов.

### 5. Развитие гибкости

*Теория.* Понятие гибкости. Активная гибкость. Пассивная гибкость. Утренняя гигиеническая гимнастика.

*Практика.* Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения, позволяющие настроиться на гимнастику (легкий бег или ходьба). Упражнения для формирования осанки (подтягивания). Упражнения для тренировки всех групп мышц с поворотами и наклонами. Упражнения сложного типа на основе нескольких движений (выпады с наклонами, приседания с движениями рук и пр.) для активного воздействия на организм, улучшающие гибкость. Упражнения с увеличением амплитуды. Расслабляющие упражнения.

### 6. Развитие силы.

*Теория.* Понятие сила.

*Практика.* Упражнения для развития силы. Упражнения для укрепления мышц рук. Укрепление мышц корпуса. Укрепление мышц ног. Упражнения на воспитание качества силы, связанные с преодолением массы своего тела (лазание, перелезание) в наклонном и вертикальном положениях. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Приседания.

#### 7. Подвижные игры как средство развития физических качеств

*Практика.* Подвижные игры. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. 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

#### 8. Заключительное занятие.

*Теория.* Обобщение и систематизация теоретических знаний и практических навыков.

*Практика.* Подведение итогов. Сдача нормативов.

## Планируемые результаты

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Данная рабочая программа для 1 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**



- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **Содержание программы:**

Программа рассчитана на 36 недели в год, 2 раза в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности.

Содержание видов физической подготовки, определено исходя из содержания федеральной программы ВФСК «Готов к Труд и Обороне» (ГТО).

**Планируемые результаты:** подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

**Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год**

год	Сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				Январь				февраль				Март			апрель				май			всего						
недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	30	31	32	33	34	35	36	37	36				
	3-7	10-14	17-21	24-28	1-5	8-12	15-19	22-26	29-2	5-9	12-16	19-23	26-30	3-7	10-14	17-21	24-28	31-4	7-11	14-18	21-25	28-1	4-8	11-15	18-22	25-1	4-8	11-15	18-22	25-29	1-5	8-12	15-19	22-26	29-3	6-10					
теория	1		1		1							1				1					1				1								1								8
практика	1	1	1	2	3	1	3	3	1	3	3	1	3	1	3	1	3		3	3	1	3	1	3	1	1	3	2	3	1	3	2	3	1	3	1	3	1	3	1	51
Контроль(тесты)		2							1					2									1			2				2							1	2			13

праздничные дни

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

Условия реализации программы:

- помещение для занятий (спортивный зал, пришкольная площадка)
- Оборудование, спортивный инвентарь (теннисные мячи, волейбольные мячи, скакалки и др.)
- Нормативные акты для изучения организационно-методических особенностей комплекса ГТО

Формы контроля:

- Беседы, викторины
- Тесты(определение уровня развития физических качеств)
- участие в школьных мероприятиях
- организация мероприятий

# ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы подбирались с учетом возрастных особенностей  
занимающихся: 7-8 лет

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Челночный бег 3x10 метров (секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
1.2	или бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек)	5:20	6:40	7:10	6:00	7:05	7:35
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3

## ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	4	3	2	3	2	1
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18
8.1	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	8:00	9:00	10:15	8:30	9:30	11:00
8.2	или смешанное передвижение на 1км по пересеченной местности (мин:сек)	6:00	7:00	9:00	6:30	7:30	9:30
9	Плавание на 25м (мин:сек)	2:30	2:40	3:00	2:30	2:40	3:00

Викторина «Знание своего здоровья»

### 1 задание «Дай ответ» (по 2 балла за ответ)

- 1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).
- 2) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).
- 3) Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).
- 4) Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).
- 5) Назовите зимние виды спорта?
- 6) Назовите летние виды спорта?
- 7) Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).
- 8) Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).
- 9) Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).
- 10) Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).
- 11) Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).
- 12) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).

### 2 задание «Угадай-ка» (по 2 балла за ответ)

Загадки о спорте и здоровье.

1) Его бьют, а он не плачет,

Веселее только скачет. (Мяч)

2) Два колеса подряд,

Их ногами вертят. (Велосипед)

3) Михаил играл в футбол

И забил в ворота ... (Гол).

4) Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошел,

Мы играем в ... (Волейбол).

5) гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это такое? (Мыло)

6) Костяная спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу прыгала,

Всю грязь повывыла. (Зубная щетка)

7) Зубаст, а не кусается.

Как он называется? (Гребень, расческа)

8) Я несу в себе водицу.

Нам водица пригодится.

Можно мыться без хлопот,

Если есть ... (Водопровод).

### **3 задание «Виды спорта» (по 2 балла за 1 вид спорта)**

Назвать как можно больше видов спорта, которые начинаются с букв: Ф, В, П, Т.

### **4 задание «Спортивная разминка» (по 1 баллу за ответ)**

Ведущий поочередно задаёт вопросы командам. Команда, которая ответит на вопрос, получает 1 балл.

Если команда не сможет ответить, вопрос переадресуется болельщикам этой командой.

Ледовая площадка (каток).

Специалист по поднятию тяжестей (штангист).

Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки (гантели).

Она является залогом здоровья (чистота).

Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон-... (волан).

Теннисная площадка (корт).

Решающая характеристика внешности для баскетболиста (рост).

Спортивный переходящий приз (кубок).

Что стремится установить спортсмен? (Рекорд).

Чем являются слова "Быстрее, выше, сильнее?" (Девизом Олимпийских игр).

### **5 задание «Отгадать загадки» (по одному баллу за ответ)**

1. Не обижен, а надут,  
Его по полю ведут.  
А ударят - нипочём,  
Не угнаться за... (мячом).

Задание. Назвать игры с мячом.

2. Эта птица - не синица,  
Не орёл и не баклан.  
Эта маленькая птица  
Называется... (волан).

Задание. Как называется игра с воланом?

3. На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то ... (лыжи).

4. Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим в перегонки.  
И несут меня не кони, а блестящие ... (коньки).

5. Мне загадку загадали:  
Что это за чудеса?  
Руль, седло и две педали,  
Два блестящих колеса.  
У загадки есть ответ  
Это мой ... (велосипед).

6. Вот такой забавный случай!  
Поселилась в ванной - туча.  
Дождик льётся с потолка  
Мне на спину и бока.  
До чего ж приятно это!  
Дождик тёплый, подогретый.  
На полу не видно луж.

Все ребята любят...(душ).

Подведение итогов. Награждение победителей.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
5. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
8. <https://www.gto.ru/>
9. Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий: Метод. пособие / Минспорт России, Москва, 2016. –210 с.