

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Школа № 1516»

107589, г. Москва, ул. Хабаровская, д.4А; тел(факс) 8-495-460-4366;

<http://gym1516.mskobr.ru>; E-Mail: 1516@edu.mos.ru

ИНН 7718792108

КПП 771801001

ОГРН 1107746022560

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «31» 08 2018 года  
Протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная программа  
общеразвивающая программа  
«Общая Физическая Подготовка»**

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 1 - 4 классы

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:

Абрамян Г.С.

Педагог дополнительного образования

Москва, 2018 г.

## Пояснительная записка

Задачи ОФП – это разрядка умственного напряжения учащихся, противодействие чрезмерному утомлению, обеспечение эффективного отдыха, повышение работоспособности, укрепление здоровья, совершенствование их физического развития и двигательной подготовки. Занятия в секции ОФП являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья, достижения всестороннего развития и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Рабочая программа по ОФП для учащихся с 1 по 4 класс разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура», программа составлена из отдельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании учитывались индивидуальные особенности занимающихся, уровень их подготовленности.

Во время занятий необходимо систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, гигиене в режиме дня, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, участие в соревнованиях. Материал распределён от простого к сложному.

При подборе средств и методов практических занятий необходимо иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта, (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), однообразный вид деятельности учащихся младшего возраста быстро утомляет.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятий.

Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей; **подготовительная** – упражнения на внимание, на осанку, ходьба, бег с изменением направления, ОРУ с предметами и без, **основная** – упражнения из разделов гимнастики, л/а, подвижные и спортивные игры и **заключительная** – спокойные игры, упражнения на восстановление дыхания и внимания.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

- **Направленность программы:**

В группах кружка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

- **Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе

жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

- **Цель физического воспитания:**

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

**Задачи:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- 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.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

- **Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:**

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

- **Условия реализации.**

**Условия набора.**

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 1--х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий.

**Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

**Формы организации занятий.**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

### **Формы проведения занятий.**

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

- **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности
- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

### **Личностные и метапредметные результаты**

Занятия в секции ОФП способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования универсальных способностей и компетенций. Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры) выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

#### **Личностные результаты**

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

#### **Метапредметные результаты**

- обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

## Содержание программы

### 1. Теоретические сведения

Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Травматизм. Самоконтроль, техника безопасности.

2. **Легкая атлетика.** Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.
3. **Подвижные и спортивные игры.** Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.
4. **Способы физкультурной деятельности.** Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.
5. **Физическое совершенствование.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
6. **Гимнастика с основами акробатики.** Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату, по гимнастическим скамейкам.
7. **Спортивные игры.** Ведение мяча, ловля и передача на месте в движении, игра учебно-тренировочная. Футбол.

## Тематическое планирование 1класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	2	
2	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1	
3	Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	
4	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.	1	
5	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.	2	
6	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Подвижные игры.	2	
7	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Подвижные игры. Наклон туловища вперёд	1	
8	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Подвижные игры.	1	
9	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Подвижные игры.	1	
10	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Вис на перекладине. Подвижные игры.	1	
11	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1	
12	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1	
13	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1	
14	Строевые приёмы. ОФП. Эстафеты. Подведение итогов.	1	
15	Т/б на уроках спорт.игр. Основы знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1	
16	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1	
17	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1	
18	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры.	1	

19	Строевые приемы. Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры.	1	
20	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.	2	
21	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.	2	
22	Строевые приёмы. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	
23	Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.	2	
24	Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	
25	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	1	
26	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	
27	Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1	
	ИТОГО	34	

### Учебно-методическая литература

1. Матвеев А.П.  
Физическая культура. Рабочие программы, М. «Просвещение», 2013г.
2. Лях В.И., Зданевич А.А.  
Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. М. «Просвещение» 2013г.
3. Назаркина Н.И., Николаевичева И. М.  
Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях ведения ФГОС второго поколения и третьего часа физической культуры. М.; ТВТ Дивизион, 2011г.
4. Лепёшкин В.А.  
Баскетбол. Подвижные учебные игры, М.; Советский спорт 2011г.
5. Коротков И.М.  
Подвижные игры в школе, М.; «Просвещение», 1979г.