

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Боровковская основная общеобразовательная школа»  
Ясногорского района Тульской области  
(МОУ «Боровковская ООШ»)**

РАССМОТРЕНО  
на Педагогическом  
совете

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

\_\_\_\_\_  
Судаков М.В.  
Приказ № 108 от 27.07.2023г

Протокол № 1 от 27. 07. 2023

**Дополнительная общеразвивающая рабочая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст обучающихся: 10-15 лет  
Срок реализации программы: 1 год, 34 часа

## Пояснительная записка

Исходными документами для составления рабочей программы дополнительного образования являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2019г.)
3. СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» от 29.12. 2010 №189.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 10 до 15 лет.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

### Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 34 часов в год с проведением занятий 1 раза в неделю.

**Целью** программы является формирование у учащихся 5-9 классов основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Планируемые результаты:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

### **Содержание программы**

#### **Учебно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел учебной программы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Легкая атлетика	8
2	Гимнастика с элементами акробатики	7
3	Лыжная подготовка	10
4	Спортивные игры	9
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>

#### **Лёгкая атлетика (8 часов)**

Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча. Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег. Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м. Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами. Правила техники безопасности на занятиях кружка. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м

#### **Гимнастика с элементами акробатики. (7 часов)**

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100

- 110 см). Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

### Лыжная подготовка (10 часов )

Правила по техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами. Коньковые лыжные ходы. Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 5 км без учета времени. Игры и эстафеты на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры на лыжах. Спуски с горы в различных стойках.

### Спортивные игры (9 часов)

Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Учебно-тренировочная игра. Отвлекающие приёмы. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.

**Формы организации-** групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;

– индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

- игровые формы работы.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов, ч	Примечания
1	Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м	1	
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	1	
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег.	1	
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	1	
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание	1	
6	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча.	1	
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений	1	
8	Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами.	1	
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1	

10	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой.	1	
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей	1	
12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	1	
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	1	
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев	1	
15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами	1	
16	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)	1	
17	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами	1	
18	Коньковые лыжные ходы	1	
19	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	1	
20	Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км	1	
21	Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3 км	1	
22	Игры и эстафеты на лыжах.	1	
23	Прохождение дистанции 3 км	1	
24	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	1	
25	Подвижные игры на лыжах	1	
26	Прохождение дистанции 5 км без учета времени	1	
27	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений	1	
28	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча	1	
29	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	1	
30	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра	1	
31	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	1	
32	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия	1	
33	Овладение мячом и противодействия	1	
34	Отвлекающие приёмы. Учебно-тренировочная игра..	1	

## **Формы контроля и оценочные материалы**

Контрольно-оценочная деятельность осуществляется через: вербальную, содержательную, прогностическую оценку, оценку по конечному результату, рецензирование, проблемную ситуацию, самооценку, взаимооценку, создание определенного общественного мнения, самоконтроль, взаимоконтроль.

**Формы контроля\аттестации**- контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;

- соревнования – позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей.

- состязания.

- тесты.

### **Критерии оценки результатов:**

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии:

- определяются упражнения, подлежащие оценке;

- определяются критерии оценки элементов.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

## Организационно-педагогические условия реализации программы

### Требования к кадровому составу.

Высшее или среднее профессиональное образование по направлению деятельности.

Категория или соответствие занимаемой должности.

Стаж работы по направлению деятельности от 1 года.

### Материально-технические условия реализации программы

Учебные темы	Оборудование
Гимнастика	Козел гимнастический
	Канат для лазанья
	Стенка гимнастическая
	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)
	Навесное оборудование (перекладина)
	Мячи: набивные весом 1 кг,
	Скакалка детская
	Мат гимнастический
	Гимнастический подкидной мостик
	Обруч детский
	Брусья параллельные
	Брусья разновысотные
	Конь гимнастический
	Бревно гимнастическое
	Перекладина гимнастическая
	Рукоход
	Гимнастические палки
	Гантели наборные
	Стенка гимнастическая 2800x800
Легкая атлетика	Мяч для метания резиновый 150 гр
	Рулетка измерительная
	Граната для метания 0,5 кг и 0,7кг
	Свисток
	Секундомер
	Стойки для прыжков в высоту
	Планка для прыжков в высоту
	Эстафетные палочки
Лыжные гонки, зимние виды спорта	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
	Лыжи
	Ботинки
	Палки
	Крепления
Спортивные игры и подвижные игры	Щит баскетбольный тренировочный
	Сетка волейбольная
	Мячи баскетбольные
	Мячи волейбольные
	Мячи футбольные
	Стол для настольного тенниса
	Набор для тенниса
Набор для бадминтона	
Средства первой медицинской помощи	Аптечка
Спортивные залы (кабинеты)	Спортивный игровой зал
	Кабинет учителя

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Лях В. И, Программы образовательных учреждений. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов /В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2019.
2. Твой олимпийский учебник (Текст): учеб.пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд., перераб. И доп.- М.: Советский спорт, 2020.-152с.:ил.
3. Предметные олимпиады. 7-11 классы. Физическая культура / авт.-сост. А.А. Никифоров, Н.С. Середя. – Волгоград: Учитель.-79 с.
4. Федорова Н.А. Ф 33 Физическая культура: подвижные игры: 5-8 классы. ФГОС / Н.А. Федорова.-М.: Издательство «Экзамен», 2021.-63 [1] с. (Серия «Учебно-методический комплект»)
5. Федорова Н.А. Ф 33 Физическая культура: подвижные игры: 9-11 классы. ФГОС / Н.А. Федорова.-М.: Издательство «Экзамен», 2020.-62 [2] с. (Серия «Учебно-методический комплект»)
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.- М.:ВАКО, 2020.-400 с.- (В помощь школьному учителю).
7. Н. Зимин Методическое пособие по курсу « Легкая атлетика». Кострома 2020 год.
8. Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. Для учащихся.- М.: Просвещение, 2020. -64с., ил.
9. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение,2019.-64 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"БОРОВОКСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"  
ЯСНОГОРСКОГО РАЙОНА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ,** Судаков Михаил  
Владимирович, Директор

21.09.23 11:43 (MSK)

Сертификат B78404AC64A0FAF00479A05CB2DDE897