

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа № 9»**

Рассмотрена и принята  
на педагогическом Совете  
протокол № 1 от 29.08.2019

Утверждаю  
директор МБОУ г. Кургана  
«СОШ №9» Е.А. Юдицкая  
приказ №61 от 29.08.2019г.



**Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Основы физической подготовки»  
Класс: 1-2  
Срок реализации: 1 год**

Курган  
2019

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения дополнительного образования физкультурно- спортивной направленности «ОФП» для 1-2 классов/ Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 9»

Составитель программы: Гаценко Елена Витальевна, учитель физической культуры

Согласовано: 28.08.2019

Заместитель директора по ВР



Бухтоярова Ю.С.

## Содержание

Паспорт программы .....	4
Пояснительная записка.....	5
Учебный план.....	7
Содержание программы .....	8
Календарный учебный график .....	9
Методическое обеспечение программы .....	12
Список литературы.....	12

### Паспорт программы

Ф.И.О. составителя	Гаценко Елена Втальевна
Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 9»
Наименование программы	«ОФП»
Объединение	«ОФП»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения дополнительного образования
Направленность	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Спорт
Вид программы	Модифицированная
Класс учащихся	1-2 класс
Срок обучения	1 год
Объем часов	36
Уровень освоения программы	Базовый
Цель программы	Формирование разносторонне физически развитой личности способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.
С какого года реализуется программа	2019г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения дополнительного образования «Основы физической подготовки» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования ОУ и на основе Комплексной программы физического воспитания 1-11 класс, В.И.Ляха, А.А. Зданевич.

**Актуальность** данной программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами. Максимально реализовать возможности обучающихся. Личностно-ориентированный подход к тренировке положительно влияет на достижения обучающихся. Секция носит спортивно-оздоровительную **направленность** и предусматривает проведение теоретических и практических занятий, по средствам учебных тренировок, участия в соревнованиях, проведение подвижных игр разной динамики. На начальных этапах подготовки программа дает представление обо всех основных направлениях легкой атлетики, гимнастики с основами акробатики, лыжной подготовки, подвижных игр и на материале спортивных игр.

**Новизна** данной программы заключается в следующем:

- направленность на реализацию принципа вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными особенностями, интересами обучающихся, регионально-климатическими условиями;
- объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

**Целью программы:** формирование разносторонне физически развитой личности способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** обучения в рамках спортивной тренировки заключается в физической, психологической и технической подготовке обучающегося.

### 1. Обучающие задачи:

- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательные способности.

### 2. Развивающие задачи:

- охранять и укреплять здоровья обучающихся;
- достигать гармоничного физического развития;
- повышать умственную и физическую работоспособность.

### 3. Воспитательные задачи:

- формировать интерес и потребность в занятиях спортом;
- воспитывать активность, самостоятельность и нравственно-волевые качеств.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- демократизации – выражается в обеспечении всем и каждому обучающемуся одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей обучающихся, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

- гуманизации - заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога, в соответствии с личным опытом и уровнем достижений обучающихся, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставить детям разноуровневый по сложности и субъективный трудности усвоения материал программы.

- сотрудничества – идеи совместной развивающей деятельности обучающихся и педагога, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

- деятельного подхода - заключается в ориентировании обучающегося не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности обучающихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Программа «Основы физической подготовки» проводится в 1-2 классе по одному часу в неделю. Общий объём учебного времени составляет 36 часа. Занятия проводятся в группе, количество детей: 15-20 человек.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

**Личностные результаты** включают готовность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоения обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирования умения в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты** включают освоенный обучающимися в процессе

данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Ожидаемые результаты:**

- ориентироваться в понятиях значение утренней зарядки, закаливания, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое развитие;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Выполнение контрольных тестов занимающимися на техническую подготовленность:

- челночный бег 3x10;
- метание малого мяча на дальность;
- прыжок в длину с места;
- акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед, «мост», лазанье по канату;
- выполнение элементов спортивных игр баскетбол, футбол.

### **Учебный план**

№	Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	-	В ходе занятий		Опрос
2	Легкая атлетика	8	-	8	Самоанализ, взаимонализ

3	Гимнастика с основами акробатики	7	-	7	Взаимоанализ достижений
4	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики	2	-	2	Самоанализ, зачет
6	Подвижные игры на материале спортивных игр (баскетбол)	6	-	6	Самоконтроль, взаимоконтроль
7	Подвижные игры на материале спортивных игр (футбол)	6	-	6	Самоконтроль, взаимоконтроль
8	Подвижные игры на материале легкой атлетики	7	-	7	Наблюдение, взаимоконтроль
	Итого:	36	-	36	

## Содержание программы

### 1. Основы знаний о физической культуре

1. Закаливающие процедуры.
2. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения.
3. Спортивные игры футбол, баскетбол.
4. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
5. Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол.
6. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
7. Элементарные соревнования в развитии физических качеств.

### 2. Общая физическая подготовка

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения.

Подготовительные упражнения составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно - локально на определенную группу мышц в течении всего года. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, подвижными играми.

Общеразвивающие упражнения служат средством повышения работоспособности органов и систем организма, развитием быстроты и выносливости, увеличения подвижности в суставах, координации движений, других качеств. Применяются для общего физического развития. К ним относятся наклоны, повороты и т.п., а также упражнения, выполняемые с гимнастической палкой, гантелями, набивным мячом, скакалкой и другими предметами. В эту же группу входят упражнения в висе и упоре (поднимание ног, отжимание, подтягивание, лазание и др.), на снарядах (гимнастической стенке). Общеразвивающими физическими упражнениями пользуются также с целью разминки, исправления дефектов физического развития.

### 3. Физическое совершенствование

#### 3.1. Легкая атлетика

Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 x 10м», бег с изменением темпа, 30м, 60м, 6-ти минутный бег, бег 1000м.- кросс по слабопересеченной местности.

Броски: броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; упражнения с набивными мячами в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); бросок большого мяча снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча на дальность способом с разбега.

Прыжки: через препятствия; в высоту с прямого разбега; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

### **3.2. Гимнастика с основами акробатики:**

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде “Кругом! Раз-два”; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по “диагонали” и “противоходом”.

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках, полупереворот назад в стойку на коленях; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; “мост” из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Прикладно-гимнастические упражнения: упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами; перелезание через препятствие, лазанье по канату (3 м) с введением техники в два и три приема, опорные прыжки на горку из гимнастических матов и козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

### **3.3. Подвижные игры**

На материале легкой атлетики: «Салки с ленточками», «Защита укрепления», «Стрелки», «Снайперы».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Парашютисты», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов; удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного - двух шагов по мячу, катящемуся навстречу и после ведения. Удары по воротам в футболе. Мини – футбол.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ловля мяча в движении низко летящего и летящего на уровне головы, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), с изменением направления и скорости, ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места. Мини – баскетбол.

### **Календарный учебный график**

	Тема занятия	Часы	Форма занятия	Форма контроля	Дата
1	Инструкция по ТБ. Закаливающие процедуры. Легкая атлетика. Бег: низкий старт с последующим ускорением.	1	Практическое занятие	Индивидуальный	
2	Физическая нагрузка и ее влияние на	1	Практическое	Групповой	

	повышение частоты сердечных сокращений. Бег с изменением темпа, 30м, 60м.		е занятие		
3	Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств. Челночный бег «3 x 10м».	1	Практическое занятие	Индивидуальный	
4	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. 6-ти минутный бег.	1	Практическое занятие	Групповой	
5	Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Бег 1000м.- кросс по слабопересеченной местности.	1	Практическое занятие	Групповой	
6	Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	Практическое занятие	Групповой	
7	Броски: броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя).	1	Практическое занятие	Групповой	
8	Прыжки: через препятствия; в высоту с прямого разбега; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.	1	Практическое занятие	Групповой	
9	Гимнастика с основами акробатики: Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде “Кругом! Раз-два”; перестроение по два в шеренге и колонне, по “диагонали” и “противоходом”.	1	Практическое занятие	Групповой	
10	Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке.	1	Практическое занятие	Индивидуальный	
11	Полупереворот из стойки на лопатках, назад в стойку на коленях; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев.	1	Практическое занятие	Индивидуальный	
12	“Мост” из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	1	Практическое занятие	Индивидуальный	
13	Прикладно-гимнастические упражнения: упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.	1	Практическое занятие	Групповой	
14	Перелезание через препятствие, лазанье по канату (3 м) с введением техники в два и три приема.	1	Практическое занятие	Индивидуальный	
15	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов и козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1	Практическое занятие	Индивидуальный	

16	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: “Паращютисты”, “Увертывайся от мяча”.	1	Практическое занятие	Групповой	
17	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: “Гонки мячей по кругу”, “Догонялки на марше”.	1	Практическое занятие	Групповой	
18	Подвижные игры на материале баскетбола: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов Мини – баскетбол.	1	Практическое занятие	Групповой	
19	Подвижные игры на материале баскетбола: ловля мяча в движении низко летящего и летящего на уровне головы. Мини – баскетбол.	1	Практическое занятие	Групповой	
20	Подвижные игры на материале баскетбола: остановка прыжком с двух шагов, ловля мяча в движении низко летящего и летящего на уровне головы. Мини – баскетбол.	1	Практическое занятие	Групповой	
21	Подвижные игры на материале баскетбола: специальные передвижения, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»). Мини – баскетбол.	1	Практическое занятие	Групповой	
22	Подвижные игры на материале баскетбола: специальные передвижения, с изменением направления и скорости, ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места. Мини – баскетбол.	1	Практическое занятие	Групповой	
23	Подвижные игры на материале баскетбола: специальные передвижения, с изменением направления и скорости, ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места. Мини – баскетбол.	1	Практическое занятие	Групповой	
24	Подвижные игры на материале футбола: удар ногой, с места, с разбега, по неподвижному и котящемуся мячу, остановка мяча. Мини – футбол.	1	Практическое занятие	Групповой	
25	Подвижные игры на материале футбола: удар ногой, с места, с разбега, по неподвижному и котящемуся мячу, остановка мяча. Мини – футбол.	1	Практическое занятие	Групповой	
26	Подвижные игры на материале футбола: удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5м на расстояние до 7-8м) и вертикальную (полоса шириной 2м на расстояние 7-8м) мишень. Мини – футбол.	1	Практическое занятие	Групповой	

27	Подвижные игры на материале футбола: ведение мяча между предметами и обводка предметов. Удары по воротам в футболе. Мини – футбол.	1	Практическое занятие	Групповой	
28	Подвижные игры на материале футбола: ведение мяча между предметами и обводка предметов. Удары по воротам в футболе. Мини – футбол.	1	Практическое занятие	Групповой	
29	Подвижные игры на материале футбола: измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Мини – футбол.	1	Практическое занятие	Групповой	
30	Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Защита укрепления»	1	Практическое занятие	Групповой	
31	Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Защита укрепления».	1	Практическое занятие	Групповой	
32	Подвижные игры на материале легкой атлетики «Стрелки».	1	Практическое занятие	Групповой	
33	Подвижные игры на материале легкой атлетики «Стрелки».	1	Практическое занятие	Групповой	
34	Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Снайперы».	1	Практическое занятие	Групповой	
35	Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Снайперы».	1	Практическое занятие	Групповой	
36	Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Снайперы».	1	Практическое занятие	Групповой	

### Методическое обеспечение

Гимнастические палки, обручи, скакалки, набивные мячи 0,5-1кг, эстафетные палочки, баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, отягощения для рук и ног, массажеры, гимнастические мячи, малые мячи 150 гр., гранаты 200 гр., барьеры, гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, гимнастический мост, канаты, высокая и низкая перекладины, гимнастические стенки, гимнастические скамейки и нестандартное оборудование, секундомер.

### Список литературы

1. Лях В.И., Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4классы ФГОС: пособие для учителей общеобразовательных учреждений Москва "Просвещение" 2011г. – 64 с.

2. Федеральный компонент государственного стандарта второго поколения 2010г.

3. Лях В.И. Физическая культура: Учебное пособие для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений –М.: Просвещение 2011.

#### Интернет ресурсы

4. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-fgos-avt-lyah>

5. <http://www.pravilaigr.ru/igrmir.php>

