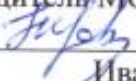



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Иркутской области  
Управление образования МО г. Бодайбо и района  
МКОУ "Мамаканская СОШ "

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО «Наука»  
  
Иващенко Е.Н.  
Протокол №1 от «30» 08 .23 г.

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР  
  
Бельская О.Л.  
б/н от «30» 08 23 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МКОУ Мамаканская СОШ  
  
Хетчикова Г.Н.  
Приказ №132-од от «31» 08 23 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
секции «**Общая физическая подготовка (ОФП)**»  
для 1-4 классов

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: базовый  
Форма обучения: очная  
Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся: 7-10 лет

Составитель: Ашарапов Минафатых Нургалеевич,  
учитель физкультуры, МКОУ «Мамаканская СОШ»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжной подготовки, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия проводятся как в спортивном зале, так и 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.

**Цель** данного курса:

- укрепление здоровья через повышение двигательной активности школьников;
  - содействие всестороннему развитию личности и потребности у детей в здоровом образе жизни.
  - создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности;
- Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач, направленных на:**
- укрепление здоровья, улучшению осанки, профилактики плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
  - обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
  - развитие двигательных (кондиционных и координационных способностей);
  - приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня;
  - воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха;
  - содействие воспитанию нравственных и волевых качеств и свойств личности.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Программа рассчитана на 1 год, где могут заниматься дети с 1 по 4 класс. Заниматься в секции может каждый школьник, исходя из своих возможностей. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Занятия проходят 4 раза в неделю, общая загрузка - 4 часа.

**Результатом образовательного процесса обучения является:**

- желание заниматься тем или иным видом спорта;
- стремление овладеть основами техники одним из видов спорта;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности и т.д.

Как результат, планируется участие детей, занимающихся в спортивной секции, в спортивных соревнованиях различного уровня, участие в школьных спортивных мероприятиях. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий (часов)		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
	Ознакомление с правилами соревнований.	В процессе занятий		
	Техника безопасности во время занятий ОФП	В процессе занятий		
	Лёгкая атлетика	29	В процессе занятий	29
	Лыжный спорт	34	В процессе занятий	34
	Спортивные игры	73	В процессе занятий	73
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	<b>ИТОГО</b>	136		136

**Календарно-тематическое планирование занятий по ОФП**

**1 класс**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема</b>	<b>Подвижные игры</b>
1		1	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами легкой атлетики	К своим флажкам
2		1	Игры с элементами легкой атлетики	К своим флажкам
3		1	Разновидности прыжков	Два мороза
4		1	Эстафеты	Два мороза
5		1	Равномерный медленный бег до 10мин	Пятнашки
6		1	Разновидности прыжков Игры	Метко в цель
7		1	Игры с прыжками с использованием скакалки	Прыгающие воробушки
8		1	Бег с ускорением от 10-15м	Прыгающие воробушки
9		1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км.	Точный расчет
10		1	Метание малого мяча	Точный расчет
11		1	Челночный бег3x5;3x10м	Лисы и куры
12		1	Игры на развитие ловкости	Лисы и куры
13		1	Ступающий шаг без палок	Пустое место
14		1	Ступающий шаг без палок	Пустое место
15		1	Ступающий шаг с палками	Пустое место
16		1	Ступающий шаг с палками	Пустое место
17		1	Скользящий шаг без палок	Скользи дальше
18		1	Скользящий шаг без палок	Скользи дальше
19		1	Скользящий шаг с палками	Скользи дальше
20		1	Скользящий шаг с палками	Скользи дальше
21		1	Скользящий шаг с палками	Скользи дальше
22		1	Скользящий шаг с палками	Скользи дальше
23		1	Подъемы и спуски под уклон	Пройди в ворота

24		1	Подъемы и спуски под уклон	Пройди в ворота
25		1	Упражнения с набивными мячами	День и ночь
26		1	Упражнения с набивными мячами	День и ночь
27		1	Упражнения с гантелями	Волк во рву
28		1	Упражнения с гантелями	Зеркало
29		1	Упражнения со скакалкой	Салки в приседе
30		1	Упражнения со скакалкой	Салки в приседе
31		1	Упражнения с волейбольными мячами	Салки
32		1	Упражнения с волейбольными мячами	Салки
33		1	Упражнения с различными мячами	Слушай сигнал
34		1	Упражнения с различными мячами	Слушай сигнал

### Календарно-тематическое планирование занятий по ОФП

2 класс

№	Дата	Кол-во часов	Тема	Подвижные игры
1		1	Силовые упражнения	Смена мест
2		1	Упражнения с партнером	Смена мест
3		1	Техника безопасности при игре с мячом	Играй мяч не теряй
4		1	Игры с мячом	Играй мяч не теряй
5		1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Мяч водящему
6		1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Мяч водящему
7		1	Передача мяча одной рукой от плеча	У кого меньше мячей
8		1	Передача мяча одной рукой от плеча	У кого меньше мячей
9		1	Передача мяча двумя руками из-за головы	Школа мяча
10		1	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	Школа мяча
11		1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	Мяч в корзину
12		1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	Мяч в корзину
13		1	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	Попади в обруч

14		1	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	Попади в обруч
15		1	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении	Игры с ведением мяча
16		1	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении	Игры с ведением мяча
17		1	Эстафеты с мячом	Попади в обруч
18		1	Эстафеты с мячом	Попади в обруч
19		1	Пионербол. Развитие ловкости	Мяч ловцу
20		1	Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	Мяч ловцу
21		1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	Мяч в корзину
22		1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	Мяч в корзину
23		1	Бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы	У кого меньше мячей
24		1	Бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы	У кого меньше мячей
25		1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	Мяч водящему
26		1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	Мяч водящему
27		1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	Школа мяча
28		1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	Школа мяча
29		1	Игра в пионербол	Школа мяча
30		1	Игра в пионербол	Школа мяча
31		1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	Игра в снежки
32		1	Лыжная подготовка. Развитие выносливости	Игра в снежки
33		1	Катание на лыжах	Игра в снежки
34		1	Катание на лыжах	Игра в снежки

### Календарно-тематическое планирование занятий по ОФП

3 класс

№	Дата	Кол-во часов	Тема	Подвижные игры
1		1	Упражнения с предметами на развитие координации движений	Метко в цель
2		1	Упражнения с предметами на развитие координации движений	Слушай сигнал
3		1	Упражнения на развитие гибкости	Делай как я

4		1	Группировка. Перекаты в группировке	Делай как я
5		1	Висы и упоры	Салки
6		1	Висы и упоры	Салки
7		1	Лазанья и перелазанья	По местам
8		1	Лазанья и перелазанья	По местам
9		1	Упражнения на освоение навыков равновесия	Зеркало
10		1	Упражнения на освоение навыков равновесия	Зеркало
11		1	Игры на развитие быстроты реакции	Делай как я
12		1	Игры на развитие быстроты реакции	Повтори за мной
13		1	Подъемы и спуски под уклон	Пройди в ворота
14		1	Подъемы и спуски под уклон	Пройди в ворота
15		1	Передвижение на лыжах до 1км	Кто быстрее
16		1	Передвижение на лыжах до 1км	Кто быстрее
17		1	Передвижение на лыжах до 2км	Кто быстрее
18		1	Передвижение на лыжах до 2км	Кто быстрее
19		1	Передвижение на лыжах до 3км	Кто быстрее
20		1	Передвижение на лыжах до 3км	Кто быстрее
21		1	Игры на лыжах	Стреляющий лыжник
22		1	Игры на лыжах	Стреляющий лыжник
23		1	Игры на лыжах	Кто быстрее
24		1	Игры на лыжах	Кто быстрее
25		1	Игры с различными предметами	Мячи. Скакалки
26		1	Игры с различными предметами	Обручи
27		1	Игры с различными предметами	Обручи
28		1	Игры с различными предметами	Кегли
29		1	Игры с различными предметами	Кегли
30		1	Игры с мячом	Мяч соседу
31		1	Игры с мячом	Мяч соседу

32		1	Игры с мячом	Перестрелка
33		1	Игры с мячом	Перестрелка
34		1	Игры с мячом	Снайперы

**Календарно-тематическое планирование занятий по ОФП**

**4 класс**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема</b>	<b>Подвижные игры</b>
1		1	Игры с мячом	Снайперы
2		1	Учебная игра в пионербол	Борьба за мяч
3		1	Учебная игра в пионербол	Борьба за мяч
4		1	Учебная игра в пионербол	Овладей мячом
5		1	Учебная игра в пионербол	Овладей мячом
6		1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	Лисы и куры
7		1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	Лисы и куры
8		1	Игры на совершенствование метаний	Метко в цель
9		1	Игры на совершенствование метаний	Метко в цель
10		1	Игры на развитие координации движений	Пятнашки
11		1	Игры на развитие координации движений	Пятнашки
12		1	Игры на закрепление навыков бега	Пустое место
13		1	Игры на закрепление навыков бега	Пустое место
14		1	Игры на совершенствование навыков прыжков	Волк во рву
15		1	Игры на совершенствование навыков прыжков	Волк во рву
16		1	Игры на развитие способности к ориентированию	К своим флажкам
17		1	Игры на развитие способности к ориентированию	К своим флажкам
18		1	Разновидности ходьбы и бега	Космонавты
19		1	Бег с преодолением препятствий	Космонавты
20		1	Равномерный медленный бег до 10 мин	Пустое место
21		1	Бег с ускорением	Пустое место
22		1	Бег с ускорением от 10 до 15м	Два мороза



23		1	Игры с элементами легкой атлетики	Два мороза
24		1	Метание малого мяча	Метко в цель
25		1	Игра :Русская лапта	Метко в цель
26		1	Прыжки. Бросок набивного мяча	Кто дальше
27		1	Игра: Русская лапта	Кто дальше
28		1	Игры и эстафеты	Точный расчет
29		1	Игры и эстафеты	Точный расчет
30		1	Игры и эстафеты	Смена мест
31		1	Игры и эстафеты	Смена мест
32		1	Игры и эстафеты	Вызов номеров
33		1	Игры и эстафеты	Вызов номеров
34		1	Игры и эстафеты	Вызов номеров

#### Методическое обеспечение:

- 1 Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И Лях
- 2 Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
- 3 Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
- 5 Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
- 6 Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
- 7 .Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.