

**Управление образования администрации муниципального образования «Город Астрахань»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани  
«Средняя общеобразовательная школа № 64»  
Обособленное подразделение «ЦДОД «Арлекино»**

**ПРИНЯТА**

На заседании ПС  
Протокол № 1  
От 25.08.2021 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ М.А. Савин

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ  
г. Астрахани «СОШ № 64»

\_\_\_\_\_ Е.Г. Тихонова  
Приказ №115-д от 25.08.2021 г.

**Рабочая программа**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Общесфизическая подготовка»**  
Физкультурно-спортивной направленности  
1-й год обучения

Программу составил:  
Педагог дополнительного образования  
Юрин И.О.

Астрахань, 2020-2021 учебный год

Проверил  
Методист \_\_\_\_\_

## Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета (дисциплины).
3. Описание места учебного предмета.
4. Уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня обученности обучающихся.
5. Содержание учебного предмета.
6. Календарно-тематическое планирование.
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

### 1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена согласно положению «О рабочей программе» и учебного плана МБОУ г. Астрахани «СОШ №64» ОП ЦДОД «Арлекино» на **2020-2021 учебный год**.

**Количество недельных часов:** 4 часа

**Количество часов в год:** 172 часа

**Количество учебных недель:** 43 недели

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** 1-й год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа

**Форма занятий** – групповая.

### Цели и задачи программы.

Сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи**:

#### Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

### **Образовательные:**

#### **Занятия в секции ОФП проводятся с целью:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

### **Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

### **Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

#### **- Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - 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;

- 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;

## **2. Общая характеристика рабочей программы**

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей обучающихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье обучающихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

### **3. Содержание рабочей программы**

Тема 1. Вводное занятие. Мониторинг, тестирование.

Тема 2. Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях, одежда и обувь, правила личной гигиены. Правила ТБ на стадионе и спорт. Площадке. Разминка, зарядка.

**Легкая атлетика** Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных и силовых качеств.

Тема 3. Упражнения на координацию. Ходьба на носках, пятках, полу приседе.

Тема 4. Развитие скорости. Бег обычный, с изменением направления.

Тема 5. Эстафетный бег (круговая эстафета)

Тема 6. Бег на результат

Тема 7. Упражнения на координацию. коротким, средним, длинным шагом, с высоки подниманием бедра, с преодолением препятствий

Тема 8. Развитие скорости. Бег с ускорением, коротким, средним, длинным шагом.

Тема 9. Бег на скорость

Тема 10. Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание

Тема 11. Прыжки на одной, двух ногах на месте

Тема 12. Прыжки с места, разбега, через мячи, веревочку.

Тема 13. Метание малого мяча по горизонтальной мишени, в цель, на дальность

Тема 14. Челночный бег, эстафеты с бегом на скорость

Тема 15. Прыжок в длину с места на результат

### **Спортивные и подвижные игры.**

Тема 16. Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди

Тема 17. Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места. Подвижные игры на ловлю и передачу мяча

Тема 18. Ловля и передача мяча двумя руками на месте

Тема 19. Броски мяча из разных положений. Подвижные игры.

Тема 20. Набивание мяча одной, двумя руками. Ведение мяча шагом двумя руками

Тема 21. Футбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед

Тема 22. Футбол. Освоение ударов по мячу с места.

Тема 23. Футбол. Ведение мяча ногой шагом.

Тема 24. Футбол. Передача мяча ногами по парам

Тема 25. Волейбол. Перебрасывание мяча по парам без препятствия

Тема 26. Волейбол. Перебрасывание мяча по парам через сетку

Тема 27. Волейбол. Броски и ловля мяча с отбиванием от стены

Тема 28. Подвижные игры

Тема 29. Подвижные игры с мячом («лови, бросай»)

Тема 30. Подвижные игры на внимательность («займи место», «сними шапку»)

### **Гимнастика**

- Тема 31. Прыжки через скакалку на месте  
Тема 32. Прыжки через скакалку с передвижением  
Тема 33. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.  
Тема 34. Общеразвивающие упражнения набивными мячами, обручем  
Тема 35. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.  
Тема 36. Перекаты в группировке, лежа на животе, стоя на коленях  
Тема 37. Кувырок вперед, в сторону, с шага.  
Тема 38. Стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине  
Тема 39. Развитие гибкости. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и скамейке),  
Тема 40. Ходьба по рейке, скамейке, повороты
- Тема 39. Итоговое занятие. Спортивные соревнования

#### 4. Календарно – тематическое планирование. «Общая физическая подготовка»

№	Тема	Дата	Общее кол-во учебных часов	Практика	Теория
1	Вводное занятие. Мониторинг, тестирование. Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях, одежда и обувь, правила личной гигиены. Правила ТБ на стадионе и спорт. площадке.	Сентябрь	2	1	1
2	Разминка, зарядка. Подвижные игры	Сентябрь	2	1	1
3	Упражнения на координацию. Ходьба на носках, пятках, полу приседе	Сентябрь	2	2	
4	Подвижные игры	Сентябрь	2	2	
5	Развитие скорости. Бег обычный, с изменением направления.	Сентябрь	2	1	1
6	Бег на результат	Сентябрь	2	2	
7	Эстафетный бег (круговая эстафета)	Сентябрь	2	2	
8	Развитие скорости. Бег с ускорением, коротким, средним, длинным шагом	Сентябрь	2	2	
9	Бег на результат	Сентябрь	2	2	
10	Бег обычный, с изменением направления	Октябрь	2	2	
11	Упражнения на координацию. Бег коротким, средним, длинным шагом, с высоки подниманием бедра, с преодолением препятствий	Октябрь	2	1	1
12	Развитие скорости. Бег с ускорением, коротким, средним, длинным шагом.	Октябрь	2	2	
13	Прыжки с места, разбега, через мячи, веревочку	Октябрь	2	2	

14	Бег на скорость	Октябрь	2	1	1
15	Подвижные игры	Октябрь	2	2	
16	Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание	Октябрь	2	1	1
17	Бег на результат	Октябрь	2	2	
18	Прыжки на одной, двух ногах на месте	Октябрь	2	2	
19	Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание	Ноябрь	2	2	
20	Прыжки с места, разбега, через мячи, веревочку.	Ноябрь	2	2	
21	Прыжок в длину с места на результат	Ноябрь	2	2	
22	Метание малого мяча по горизонтальной мишени, в цель, на дальность	Ноябрь	2	1	1
23	Подвижные игры	Ноябрь	2	2	
24	Челночный бег, эстафеты с бегом на скорость	Ноябрь	2	1	1
25	Эстафета	Ноябрь	2	2	
26	Прыжок в длину с места на результат	Ноябрь	2	2	
27	Бег на скорость	Ноябрь	2	2	
28	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Декабрь	2	1	1
29	Подвижные игры с мячом («лови, бросай»)	Декабрь	2	2	
30	Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места. Подвижные игры на ловлю и передачу мяча	Декабрь	2	1	1
31	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Декабрь	2	1	1
32	Ловля и передача мяча двумя руками на месте	Декабрь	2	1	1
33	Прыжки с места, разбега	Декабрь	2	2	
34	Броски мяча из разных положений. Подвижные игры.	Декабрь	2	2	
35	Подвижные игры с мячом	Декабрь	2	2	
36	Набивание мяча одной, двумя руками. Ведение мяча шагом двумя руками	Декабрь	2	2	
37	Броски мяча из разных положений	Январь	2	2	
38	Подвижные игры на внимательность («займи место»)	Январь	2	2	
39	Эстафета	Январь	2	2	
40	Прыжки с места, разбега	Январь	2	2	
41	Футбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед	Январь	2	1	1
42	Броски мяча из разных положений	Январь	2	2	
43	Футбол. Освоение ударов по мячу с места.	Январь	2	1	1
44	Освоение ударов по мячу с места	Январь	2	2	
45	Футбол. Ведение мяча ногой шагом.	Февраль	2	2	
46	Подвижные игры с мячом	Февраль	2	2	
47	Футбол. Передача мяча ногами по парам	Февраль	2	1	1

48	Эстафета	Февраль	2	2	
49	Подвижные игры на внимательность («сними шапку»)	Февраль	2	2	
50	Ведение мяча ногой шагом	Февраль	2	2	
51	Волейбол. Перебрасывание мяча по парам без препятствия	Февраль	2	2	
52	Подвижные игры с мячом	Февраль	2	2	
53	Волейбол. Перебрасывание мяча по парам через сетку	Март	2	1	1
54	Перебрасывание мяча по парам без препятствия	Март	2	2	
55	Волейбол. Броски и ловля мяча с отбиванием от стены	Март	2	1	1
56	Перебрасывание мяча по парам через сетку	Март	2	2	
57	Подвижные игры с мячом («лови, бросай»)	Март	2	2	
58	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами	Март	2	2	
59	Прыжки через скакалку	Март	2	2	
60	Эстафета	Март	2	2	
61	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	Апрель	2	2	
62	Подвижные игры с мячом	Апрель	2	2	
63	Общеразвивающие упражнения набивными мячами, обручем	Апрель	2	1	1
64	Общеразвивающие упражнения набивными мячами, обручем	Апрель	2	2	
65	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	Апрель	2	2	
66	Прыжки через скакалку	Апрель	2	2	
67	Перекаты в группировке, лежа на животе, стоя на коленях	Апрель	2	2	
68	Прыжки через скакалку на месте	Апрель	2	2	
69	Кувырок вперед, в сторону, с шага.	Май	2	2	
70	Прыжки через скакалку с передвижением	Май	2	2	
71	Стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине	Май	2	1	1
72	Кувырок вперед, в сторону, с шага	Май	2	2	
73	Развитие гибкости. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и скамейке),	Май	2	1	1
74	Бег с ускорением, коротким, средним, длинным шагом	Май	2	2	
75	Ходьба по рейке, скамейке, повороты	Май	2	2	
76	Бег на скорость	Май	2	2	
77	Прыжки через скакалку с передвижением	Июнь	2	2	
78	Перебрасывание мяча по парам через сетку	Июнь	2	2	
79	Прыжки через скакалку на месте	Июнь	2	2	
80	Эстафета	Июнь	2	2	
81	Подвижные игры с мячом	Июнь	2	2	
82	Челночный бег, эстафеты с бегом на скорость	Июнь	2	2	



83	Бег коротким, средним, длинным шагом, с высоки подниманием бедра, с преодолением препятствий	Август	2	2	
84	Прыжки через скакалку с передвижением	Август	2	2	
85	Подвижные игры	Август	2	2	
86	Итоговое занятие. Спортивные соревнования	Август	2	2	
	<b>Итого</b>		<b>172</b>	<b>152</b>	<b>20</b>

### Планируемые результаты.

#### К концу 1-го года обучения обучающиеся должны знать:

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

#### Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

### 5. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

- Учебные кабинеты или спортивный зал
- Спортивный инвентарь (мячи, скакалки)
- Форма одежды обучающегося и педагога спортивная.

#### Методическое обеспечение

Основными методами работы преподавателя являются *показ упражнения и словесное объяснение*. Это они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На следующем (2-3 год обучения) показ приобретает иной характер. Он становится обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела.

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе *слово несёт* самую большую нагрузку.

Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

При проведении занятия необходимо руководствоваться следующими принципами:

- нагрузку увеличивать постепенно;
- чередовать упражнения быстрые и медленные;
- важно следить за дыханием и самочувствием учащихся.

Важной составляющей реализации программы является самостоятельная работа обучающихся. Изучение текстов, просмотр видеоматериала выступлений других коллективов в сети интернет, работа по видеосвязи с педагогом, поиск материала для обсуждения и возможного включения в репертуар.

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **Форма аттестации**

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, обучающимся увидеть результат своего труда:

- соревнования
- эстафеты
- совместные игры с родителями
- открытое занятие.

## 7. Список литературы

1. Настольная книга учителя физической культуры (под. ред. Коффмана).
2. Баскетбол: игра связующего- М: Ф и С, 1984- 96с.
3. Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 1998- 46с.
4. Правила игры в баскетбол. (под ред. М. В. Петровой) М.,1999- 30с
5. Журналы ФК в школе.
6. Волейбол: игра связующего- М: Ф и С, 1984- 96с.
7. Правила игры в волейбол. (под ред. М. В. Петровой) М.,1999- 30с
8. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.