

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Начальная школа – детский сад № 16 г. Алзамай»

УТВЕРЖДЕНА  
приказом  
МКОУ «Школа – сад № 16  
г. Алзамай»  
от 30.08.2023г № 89-од

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Общая физическая подготовка»**  
для обучающихся 1-4 классов

Возраст: 7-10 лет  
Срок реализации: 1 год  
Составитель:  
Валантырь Марина Александровна

Алзамай, 2023

## Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Содержание программы
5. Тематическое планирование
6. Планируемые результаты обучения
7. Оценочные материалы
8. Методические материалы

## **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» предназначена для обучающихся 1-4 классов МКОУ «Школа-сад № 16 г. Алзамай».

Программа физкультурно-спортивной направленности включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Наполняемость группы не менее 10 человек, но допустимо и большее количество обучающихся (до 15). Секцию «Общая физическая подготовка» могут посещать дети с интеллектуальными нарушениями (легкая умственная отсталость). Запись проводится на добровольной основе и заявления от родителя (законного представителя), но при согласовании с медицинским работником.

### **Актуальность**

Актуальность программы в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепления здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

### **Новизна программы**

состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение разного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

### **Цель программы:**

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

### **Задачи программы:**

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать УУД посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Срок реализации:** 1 год.

**Объем учебного времени:** 1 час в неделю.

## 2. Учебный план

Дополнительная общеразвивающая программа	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во учащихся	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Форма промежуточной аттестации
«Общая физическая подготовка»	2023-2024	6-11 лет	15	1 часа. Продолжительность занятия 40 мин	34	Участие в соревнованиях, сдача норм ГТО

## 3. Календарный учебный график

### 1 класс

№	Объем и срок освоения программы	Часов в неделю	Сентябрь 2023	Октябрь 2023	Ноябрь 2023	Декабрь 2023	Январь 2024	Февраль 2024	Март 2024	Апрель 2024	Май 2024	Всего часов в год
1	1 год	1	4	4	4	4	3	3	4	4	3	33

### 2-4 класс

№	Объем и срок освоения программы	Часов в неделю	Сентябрь 2023	Октябрь 2023	Ноябрь 2023	Декабрь 2023	Январь 2024	Февраль 2024	Март 2024	Апрель 2024	Май 2024	Всего часов в год
1	1 год	1	4	4	4	4	3	4	4	4	3	34

## 4. Содержание программы

### 1-2 класс

#### Основы теоретических знаний

Правила техники безопасности на занятиях л/а, спортивных и подвижных игр в зале и на спортивной площадке. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы.

Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

#### Двигательные действия и навыки

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений ; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег 30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки, бег по кочкам, прыжки со скакалкой

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении, повороты на месте, смыкание и размыкание в шеренге, в колонне, перестроения на месте и в движении.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени, семенящий бег, прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу, многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком, ходьба в приседе и полуприседе, прыжки в длину с места и разбега, подтягивание, отжимание в упоре лежа.

### **Элементы спортивных игр.**

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом, техника мини-штрафного броска.

### **3-4 класс**

#### **Основы теоретических знаний**

Правила техники безопасности на занятиях л/а, спортивных и подвижных игр в зале и на спортивной площадке. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.
- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

#### **Двигательные действия и навыки**

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения

в парах; задания на максимальную амплитуду движений ; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег 30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе ; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры .

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением, прыжки в длину с места и разбега, подтягивание, отжимание в упоре лежа.

Элементы спортивных игр.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо". Техника мини-штрафного броска.

Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; " остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".

## 5. Тематическое планирование

№	Наименование темы	Теоретич. Занятия	Практическ. занятия	Всего часов
1	Основы теоретических знаний	2	-	2
2	Двигательные действия и навыки	-	32	32
	ИТОГО	2	32	34

## 6. Планируемые результаты

1-2 класс

<b>Научатся</b>	<b>Получат возможность научиться</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</li> <li>- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью,</li> <li>- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения</li> </ul>

### 3-4 класс

<b>Научатся</b>	<b>Получат возможность научиться</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;</li> <li>- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;</li> <li>- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</li> <li>- продемонстрировать уровень физической подготовленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантность.</li> </ul>

## 7. Оценочные материалы

Сдача контрольных нормативов 1 класс.

Упражнения	Мальчики			девочки		
	<b>в</b>	<b>с</b>	<b>н</b>	<b>в</b>	<b>с</b>	<b>н</b>
Бег 30 м (сек)	6,2	6,3 - 6,7	6,8	6,3	6,4 - 6,9	7,0
«Челночный бег» 3x10 м (сек)	10,5	10,6 - 10,9	11,0	10,7	10,8 - 11,2	11,3
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	12	9 – 11	8	9	7 - 8	6
Прыжок в длину с места (см)	118	115 - 117	114	116	113 - 115	112
Подъем туловища за 30 с	15	8 – 14	7	15	8 - 14	7
Наклон вперед из положения стоя	+ 6 см	0 - +5 см	-	+ 6 см	0 - +5 см	-
Метание мешочка (мяча) на дальность (м)	8	4 – 8	< 4	8	4 - 8	< 4
Броски мяча в горизонтальную цель на точность (3 правой и 3 левой)	5 - 6	3 – 4	2	5 - 6	3 - 4	2
Вис на время (сек)	60	30 – 59	0 - 29	60	30 - 59	0 - 29

### Сдача контрольных нормативов 2 класс.

Упражнения	мальчики			девочки		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Бег 30 м (сек)	6,0	6,1 - 6,6	6,7	6,2	6,3 - 6,7	6,8
«Челночный бег» 3x10 м (сек)	10,0	10,1 - 10,5	10,6	10,2	10,3 - 10,8	10,9
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	14	10 – 13	9	13	9 - 12	8
Прыжок в длину с места (см)	143	128 - 142	127	136	118 - 135	117
Подъем туловища за 30 с	16	10 – 15	9	16	10 - 15	9
Наклон вперед из положения стоя	+ 6 см	0 - +5 см	-	+ 6 см	0 - +5 см	-
Метание мешочка (мяча) на дальность (м)	10,1	6 - 10	< 6	10,1	6 - 10	< 6
Броски мяча в горизонтальную цель на точность (3 правой и 3 левой)	5 - 6	3 - 4	2	5 - 6	3 - 4	2
Вис на время (сек)	70	40 - 69	0 - 39	70	40 - 69	0

### Сдача контрольных нормативов 3 класс.

Упражнения	мальчики			девочки		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Бег 30 м (сек)	5,8	5,9 - 6,3	6,4	6,2	6,3 - 6,5	6,6
«Челночный бег» 3x10 м (сек)	9,5	9,6 - 10,0	10,1	9,9	10,0 - 10,4	10,5
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	20	19 - 15	14	19	18 - 14	13
Прыжок в длину с места (см)	150	149 - 131	130	143	142 - 126	125
Подъем туловища за 30 с	21	13 - 20	12	21	13 - 20	12
Наклон вперед из положения стоя	+ 6 см	0 - +5 см	-	+ 6 см	0 - +5 см	-
Метание мешочка (мяча) на дальность (м)	> 12	8 - 12	< 8	> 12	8 - 12	< 8
Броски мяча в вертикальную	5 - 6	3 - 4	2	5 - 6	3 - 4	2



цель на точность (3 правой и 3 левой)						
Вис на время (сек)	70	40 - 69	0 - 39	70	40 - 69	0 - 39
Бег на 1000 м на время (мин, сек)	5,30	5,31 - 6,00	6,1	6,30	6,31 - 7,00	7,1
Ходьба на лыжах 1 км на время	8,00	8,1 - 8,30	8,31	8,30	8,31 - 9,00	9,1

### Сдача контрольных нормативов 4 класс.

Упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	5,5	5,6 - 6,0	6,1	6,0	6,1 - 6,3	6,4
«Челночный бег» 3x10 м (сек)	9,0	9,1 - 9,4	9,5	9,4	9,5 - 9,9	10,0
Бег 60 м (сек)	10,3	10,4 - 10,8	10,9	10,6	10,7 - 11,1	11,2
Подтягивание в висе (мальчики) На низкой перекладине (девочки)	4	2 - 3	1	30	20 - 29	19
Отжимание (раз)				18	8 - 17	7
Прыжок в длину с места (см)	160	145 - 159	144	152	137 - 151	136
Подъем туловища за 30 с	21	16 - 20	15	21	16 - 20	15
Наклон вперед из положения стоя	+ 7 см	0 - +6 см	< 0	+ 7 см	0 - +6 см	< 0
Метание мешочка (мяча) на дальность (м)	> 14	10 - 14	< 10	> 14	10 - 14	< 10
Броски мяча в вертикальную цель на точность (3 правой и 3 левой)	5 - 6	3 - 4	2	5 - 6	3 - 4	2
Вис на время (сек)	71	60 - 70	0 - 59	71	60 - 70	0 - 59
Бег на 1000 м на время (мин, сек)	5,00	5,1 - 5,30	5,31	5,30	5,31 - 6,00	6,1
Ходьба на лыжах 1 км на время	7,30	7,31 - 8,00	8,1	8,00	8,1 - 8,30	8,31

## 8. Методические материалы

Материально-техническая база должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Оборудование:

1. Маты прессованные
2. Маты гимнастические
3. Гимнастическая скамейка
4. Шведская стенка
5. Скакалки
6. Гимнастические палки
7. Обручи
8. Мячи баскетбольные
9. Мячи волейбольные
10. Мячи футбольные
11. Мячи – хопы
12. Набивные мячи
13. Доска ребристая
14. кольца баскетбольные
15. Волейбольная сетка
16. Кегли

17. Эстафетные палочки
18. Кольцеброс
19. Мячи пластмассовые
20. Канат
21. Гимнастические кольца
22. Высокая перекладина

**Список литературы:**

1. Лях В. И. Физическая культура: 1 – 4 класс.
2. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича.