

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 199  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**

решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школа № 199  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
  
О.В.Протасова  
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

**СОГЛАСОВАНА**

Заместитель директора  
по учебно-воспитательной  
работе

 Н.В.Михайлова

**УТВЕРЖДЕНА**

Врио директора  
ГБОУ школы №199  
Приморского района  
Санкт-Петербурга

 О.В.Протасова  
Приказ № 65/1 от 29.08.2023г.



**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
(спортивно-оздоровительное направление)**

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**(ОФП)**

для 5-7 классов

Составитель:

учитель физической культуры

Санкт-Петербург

2023/2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «ОФП» для учащихся 5-7 классов разработана на основе:

- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287 «Об утверждении ФГОС основного общего образования».
- Приказ Минпросвещения России от 18.07.2022 г. № 568 «О внесении изменений в ФГОС основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287»
- Федеральный Закон от 4.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. № 1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» (с изменениями и дополнениями от 20.05.2022 г.);
- Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 г. № 3081-р «О стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;
- Приказ Минспорта России и Минпросвещения России от 17 февраля 2021 г. 86/59 «Об утверждении Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года».
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утверждённая протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24 декабря 2018 года № ПК-1вн;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Основной образовательной программы основного общего образования и учебного плана ГБОУ школа № 199.

**Актуальность.** В настоящее время увеличивается число учеников, имеющих те или иные функциональные отклонения в состоянии и здоровья. Кроме того, снижается двигательная активность школьников. В связи с этим, рационально организованные занятия физической культурой и спортом могут компенсировать недостатки образовательной деятельности в сфере здоровьесбережения и создать предпосылки для формирования стойкой мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями в спортивных секциях, кружках, а также самостоятельно.

Предлагаемая программа направлена на формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, понимающей своё предназначение в жизни, умеющей управлять своей судьбой, здоровой физически и нравственно (способной к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению).

Только здоровый школьник может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 5-7 классов помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

**Цель программы** - обеспечить учащимся высокий уровень реального здоровья, вооружить их необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни и воспитывать у детей культуру здоровья, приобщить их занятиям физическими упражнениями, входящими во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

В соответствии с этой целью решаются следующие **задачи**:

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формировать знания в области физической культуры и спорта, их истории и современном развитии, роли в формировании культуры здоровьесбережения;
- получать знания, обучать двигательным навыкам и умениям в области физической культуры и спортивно-оздоровительной деятельности, формировать умение самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, формировать умение коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать работоспособность и функциональные возможности организма в постоянно изменяющейся жизненной ситуации.

### **МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение курса внеурочной деятельности «ОФП» в 5-7 классах согласно учебному плану отводится 1 час в неделю (всего 34 часа в год).

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»**

По итогам освоения программы внеурочной деятельности «ОФП» обучающиеся должны достичь трёх уровней результатов.

**Результаты первого уровня** (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения в коллективе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

**Результаты второго уровня** (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

**Результаты третьего уровня** (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):

- приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта знания о культуре тела; опыта заботы о младших, самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования; опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками, управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие окружающих.

Основным инструментарием для оценивания результатов курса внеурочной деятельности являются результаты индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Критериями эффективности занятий при этом выступают: пропаганда активного отдыха и здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ОФП»**

*Личностными результатами* освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;
- взаимодействовать с учителем и сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом с учётом требований, предъявляемых к безопасности жизнедеятельности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать и распределять физическую и психологическую нагрузку и регулировать интервалы отдыха в процессе занятий физическими упражнениями;
- анализировать и объективно оценивать полученные результаты собственной деятельности, определять критерии оценки и находить возможности и способы повышения качества выполняемых упражнений;
- видеть красоту движений, давать характеристику эстетического значения движений и физических упражнений;
- оценивать красоту телосложения и осанки, стремиться к формированию собственного тела в соответствии с общепринятыми эталонными образцами;
- технически правильно выполнять физические упражнения, выстраивать рациональный алгоритм действий, применяемых в базовых видах спорта, использовать приобретённый опыт в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметными результатами* освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять физическую культуру и спорт как средство укрепления здоровья,

физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- принимать участие в организации и проведении соревнований по видам спорта, осуществлять волонтерскую деятельность;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры, имеющие различную целевую направленность с учащимися младшего школьного возраста;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять приобретённые жизненно важные двигательные навыки и умения в различных жизненных ситуациях, регулярно изменяющихся, вариативных условиях.

### **ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:**

Спортивно-оздоровительная деятельность организуется в форме занятий в спортивных секциях, игровой деятельности, беседа о здоровом образе жизни, познавательных экскурсий, участия в оздоровительных процедурах. Используется парную и групповую фронтальную форму работы.

#### ***Требования к уровню обеспечения и проведения занятий.***

Для реализации целей и задач программы в части материально-технического обеспечения необходимы следующие условия:

- наличие и соответствие санитарно-гигиеническим нормам и требованиям спортивного зала;
- наличие и соответствие санитарно-гигиеническим нормам и требованиям спортивной площадки;
- наличие и соответствие санитарно-гигиеническим нормам и требованиям спортивного инвентаря.

#### ***Методы проведения занятий.***

Разнообразие методов, их оптимальный выбор позволяют успешно решать программные задачи, сохранить у детей устремленность, достичь планируемых результатов освоения программы.

Используемый комплекс методов:

**Словесный:** рассказ, объяснение, инструктаж, лекция, беседа;

**Наглядный:** наблюдение, иллюстрация и демонстрация презентаций и видеофильмов, встречи с известными спортсменами города;

**Практический:** выполнение практических заданий, тренировки, соревновательная деятельность;

**Исследовательский:** познавательные экскурсии;

**Проектный:** Разработка положения и защита сценария о проведении школьных соревнований «команда-класс». Составление календаря спортивно-массовых мероприятий, положений о соревнованиях.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРОГРАММЫ

### 1. Перечень и название разделов, тем занятий, количество часов программы.

№ п/п	Тема	Количество часов	Содержание	УУД	Формы контроля
<b>Раздел 1. Общефизическая подготовка. Легкая атлетика. – 16ч.</b>					
1.1.	<p>Инструктаж по технике безопасности на стадионе.</p> <p>История создания комплекса ГТО, ступени ВФСК «ГТО»</p> <p>ОФП. Развитие скоростных способностей.</p>	1	<p>Правила поведения на занятиях ОФП.</p> <p>Упражнения на развитие скоростных качеств.</p> <p>Контрольные нормативы 2 ступени ГТО.</p>	<p><b>Личностные:</b></p> <p>- понимание роли и значение физической культуры и спорта в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального- взаимодействовать с учителем и сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; здоровья</p>	Устный опрос
1.2.	<p>Техника спринтерского бега.</p> <p>ОФП. Развитие скоростных способностей.</p> <p>Низкий старт, стартовый разгон.</p>	1	<p>Комплекс ОРУ.</p> <p>Специальные беговые упражнения с максимальной скоростью.</p> <p>Выполнение стартовых команд; повторные старты без сигнала и по сигналу; многократное выполнение стартового разгона, перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.</p> <p>Бег с ускорением 30,60м.</p>		
1.3.	<p>Техника спринтерского бега.</p> <p>ОФП. Развитие скоростных способностей.</p> <p>Бег по повороту, низкий старт на повороте, техника</p>	1	<p>Комплекс ОРУ.</p> <p>Специальные беговые упражнения с максимальной скоростью.</p> <p>Выполнение стартовых команд; повторные старты без сигнала и по сигналу; многократное выполнение стартового разгона, перехода от стартового</p>		<p><b>Метапредметные:</b></p> <p>-уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в физкультурно- спортивной и познавательной</p>

	финиширования.		разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением 60,100м.	деятельности; -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;	
1.4. 1.5.	Бег на средние дистанции. ОФП. Развитие выносливости.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения с максимальной скоростью. Бег на 200,400.		
1.6. 1.7.	Метание на дальность, техника разбега, финальное усилие. ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м.	<b>Предметные:</b> -формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; -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,	К.Н.
1.8.	Эстафетный бег. Сдача контрольных нормативов.	1	Бег 30,60,100 м. Эстафета 2х 100м, 2х 200м.		
1.9.	Инструктаж по ТБ в спортивном зале. Техника отталкивания, сочетание разбега и отталкивания в прыжках в длину. ОФП..Развитие скоростно-силовых способностей	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага, повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления.		
1.10.- 1.11	Техника прыжка в длину способом «прогнувшись», техника отталкивания, сочетание разбега и отталкивания. ОФП. Развитие	2	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие, установленное у места приземления.		

	скоростно-силовых способностей			<p>выносливости, координации, гибкости).</p> <p>- овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).</p>	
1.12.- 1.13.	<p>Прыжок в длину с разбега. Техника полетной фазы, группировки и приземления.</p> <p>ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	2	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу.</p> <p>Прыжки в длину с 5-7 шагов, 10 – 15 шагов разбега.</p>		
1.14.- 1.15.	<p>.Метание на точность попадания в коридоре 5 -6 метров.</p> <p>ОФП. Развитие силовых способностей.</p>	2	<p>ОРУ с мячом комплекс. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание т/мяча на точность с места и с шага.</p> <p>Метание гранаты в заданную точку.</p>		К.Н.
1.16.	<p>Прыжки в длину с места, с разбега.</p> <p>Контрольный норматив</p>	1	Прыжки в длину с места, с разбега.		К.Н.
<p><b>Раздел 2. Общefизическая подготовка. Гимнастика с элементами акробатики.</b></p> <p><b>– 10 ч.</b></p>					
2.1.	<p>Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>ОФП. Развитие силовых способностей.</p>	1	<p>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, упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади), «мост»; упражнения силовой направленности</p>	<p><b>Личностные:</b> - проявление положительных качества личности и умение управлять своими эмоциями в различных, нестандартных ситуациях и условиях.</p> <p><b>Метапредметные:</b> - умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной</p>	Устный опрос
2.2.- 2.3.	<p>Акробатические упражнения.</p> <p>ОФП. Развитие координационных способностей.</p>	2	<p>Седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; перевороты</p>		

			вперёд, назад, боком; упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свои результаты; -готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;	
2.4.- 2.5.	Акробатические комбинации из ранее изученных элементов.  ОФП. Развитие гибкости.	2	Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	<b>Предметные:</b> -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, выносливости, координации, гибкости); - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий гимнастикой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;	
2.6.- 2.7.	Упражнения в висах и упорах.  ОФП. Развитие ловкости. Развитие силовых способностей.	2	Раскачивания в виси на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание. Подтягивание на перекладине.	осваивать умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.	
2.8.	ОФП. Развитие гибкости в плечевых и тазобедренных суставах.	1	Маховые и круговые движения согнутыми и прямыми руками; упражнения, выполняемые при помощи партнёра. Выпады вперёд и в стороны с покачиванием, маховые движения ногами вперёд, назад, из стороны в сторону, продольные и поперечные шпагаты. Прыжки на скакалке.		
2.9.	ОФП. Развитие гибкости в позвоночнике.	1	Одиночные и пружинящие наклоны вправо и влево, точно в сторону с постепенным увеличением амплитуды за счет различных положений рук. Повороты направо и налево с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Наклоны вперёд и назад.		

2.10.	Сдача контрольных нормативов.	1	Упражнения на гибкость. Подтягивание на перекладине. Отжимания.		К.Н.
<b>Раздел 3. Общефизическая подготовка. Легкая атлетика. – 8 ч.</b>					
3.1.	Инструктаж по технике безопасности на стадионе. ОФП. Развитие скоростных способностей.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Переменный бег: 200м в умеренном темпе, 50м бег с ускорением.	<p><b>Личностные:</b> - умение формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p> <p><b>Метапредметные:</b> - уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в физкультурно-спортивной и познавательной деятельности</p> <p><b>Предметные:</b> - 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, выносливости, координации, гибкости). - овладение умениями</p>	Устный опрос
3.2.	Встречная эстафета. Техника передачи эстафетной палочки. ОФП. Развитие скоростных способностей.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10м. Встречная эстафета с предметами и эстафетной палочкой.		
3.3.	Совершенствование техники эстафетного бега. ОФП. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10м. Эстафетный бег 4x100м, 4x200м, 4x400м		
3.4.	Гладкий бег. Бег 2000 м - без учета времени. ОФП. Развитие выносливости.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 15 мин.		
3.5.- 3.6.	Бег на длинные дистанции 1000-1500 м. ОФП. Развитие выносливости.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1500м, девочки – 1000м.		
3.7.	Кросс в сочетании с ходьбой до 1500-2000 м. ОФП. Развитие выносливости.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.		
3.8.	Сдача контрольных нормативов.		Бег 1000-1500м.		К.Н.

				организовывать здоровье берегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).	
--	--	--	--	--	--

## 2. Содержание программного материала по направлениям и разделам.

### 1. Теоретический раздел .

1. *Введение* - инструктаж по техники безопасности и правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом на стадионе, в спортивном зале.
2. *«ГТО» история возникновения и развития* – предпосылки зарождение комплекса ГТО в СССР, виды испытаний, роль ГТО в советской системе физического воспитания, дата образования и отмены комплекса ГТО.
3. *«ГТО» современности. Упражнения, входящие комплекс «ГТО»* - возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», его роль в современной системе физического воспитания, ступени ГТО, виды испытаний.

### 2. Общая физическая подготовка .

*Упражнения общей физической направленности* – комплексы физических упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств:

1. *Развитие выносливости* – длительное выполнение упражнений в среднем темпе, с короткими интервалами отдыха, беговые и прыжковые упражнения,
2. *Развитие скоростных качеств* – упражнения на быстроту реакции, выполнение упражнений в быстром темпе с отдыхом до полного восстановления, скоростные эстафеты.
3. *Развитие скоростно-силовых качеств* – прыжковые упражнения на месте и в движении, с предметами и через предметы, упражнения с набивными мячами.
4. *Развитие силовых качеств.*
5. *Развитие гибкости* – упражнения на развитие гибкости в плечевых и тазобедренных суставах, позвоночнике, упражнения с приложением силы партнёра, упражнения с помощью партнёра, создающего особые условия.
6. *Развитие координационных способностей* – упражнения в равновесии, упражнения с предметами, прыжки на скакалке, лазания по канату и упражнения на шведской стенке.

### 3. Лёгкая атлетика .

1. *Бег на короткие дистанции* - высокий старт, стартовый разгон, выполнение стартовых команд, повторные старты без сигнала и по сигналу, изучение техники стартового разгона, изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.
2. *Бег на средние дистанции* – бег в равномерном и переменном темпе, повторное выполнение отрезков в 200, 400м.
3. *Бег на длинные дистанции* – бег в равномерном темпе от 1000 до 2000м, развитие выносливости.
5. *Прыжки в длину с места и с разбега* – техника прыжка в длину, отталкивание, сочетание разбега с отталкиванием, техники полетной фазы и приземления.
6. *Метание* – метание на точность и на дальность, финальное усилие в метании.
7. *Эстафетный бег.*

8. *Кроссовая подготовка* – техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки, эстафетный бег 4x100м, 4x200м, 4x400мм.

#### **4. Гимнастика**

1. *Акробатические упражнения* – кувырки вперед и назад, стойки на лопатках, упражнение «мост», «колесо», седы и упоры.

2. *Упражнения в висах и упорах* – раскачивания в висе на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание.

3. *Гимнастические упражнения для развития силы* – отжимание, подтягивание, упражнение на пресс, для укрепления мышц спины.

4. *Гимнастические упражнения для развития гибкости* – маховые движения ногами и руками, наклоны, выпады, шпагаты и полушпагаты, прыжки на скакалке.

5. *Гимнастические упражнения для развития ловкости и координационных способностей* – упражнения на перестроение положения тела в пространстве, смена деятельности в соответствии необходимостью выполнять движения максимально быстро и с минимальными затратами сил.

### **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Домашнее задание</b>	<b>План</b>	<b>Факт</b>
<b>1 четверть – 8 ч ОФП. Легкая атлетика.</b>					
1.	Инструктаж по технике безопасности на стадионе. История создания комплекса ГТО, ступени ВФСК «ГТО»	1	Правила поведения на занятиях ОФП.		
2.	ОФП. Техника спринтерского бега. Бег на короткие дистанции - 30,60 м.	1	Комплекс ОРУ.		
3.	ОФП. Техника спринтерского бега. Бег на короткие дистанции - 60, 100 м.	1	Комплекс ОРУ.		
4.	ОФП. Бег на средние дистанции ( 200м). ОФП. Развитие выносливости.	1	ОРУ в движении.		
5.	ОФП. Бег на средние дистанции ( 400м). ОФП. Развитие выносливости.	1	ОРУ в движении.		
6.	ОФП. Метание на дальность, техника разбега, финальное усилие.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.		
7.	ОФП. Метание на дальность .Контрольный норматив.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.		
8.	Эстафетный бег. Контрольный норматив : 30м,60м.	1	ОРУ.		
<b>2 четверть – 8ч. ОФП. Легкая атлетика.</b>					
9.	Инструктаж по ТБ в спортивном зале. ОФП. Техника отталкивания.	1	ОРУ.		

10.	ОФП. Прыжки в длину с места.	1	ОРУ. Прыжки в длину с места.		
11.	ОФП. Прыжки в длину с места.	1	ОРУ. Прыжки в длину с места.		
12.	ОФП. Прыжки в длину с разбега.	1	ОРУ. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега.		
13.	ОФП. Прыжки в длину с разбега.	1	ОРУ. Прыжки в длину с 10-15 шагов разбега.		
14.	ОФП. Метание на точность с места.	1	ОРУ с мячом.		
15.	ОФП. Метание на точность с шага. Контрольный норматив.	1	ОРУ с мячом.		
16.	ОФП. Прыжки в длину с места, с разбега. Контрольный норматив.	1	ОРУ.		
<b>3 четверть – 10ч. ОФП. Гимнастика с элементами акробатики.</b>					
17.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. ОФП. Акробатические упражнения на развитие силовых способностей.	1	ОРУ. Стойка на лопатках. Кувырок вперед, назад.		
18.	ОФП. Акробатические упражнения на развитие координационных способностей.	1	ОРУ. Перекаты назад из седа в группировке и обратно .		
19.	ОФП. Акробатические упражнения на развитие координационных способностей	1	ОРУ. Перекаты из упора присев назад и боком, перевороты вперёд, назад, боком.		
20.	ОФП. Акробатические упражнения на развитие гибкости.	1	ОРУ. «Мост» из положения лежа на спине,		
21.	ОФП. Акробатические упражнения на развитие гибкости.	1	ОРУ. «Мост» из положения лежа на спине,		
22.	ОФП. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей, ловкости.	1	ОРУ. Подтягивание на перекладине. Отжимания от пола.		
23.	ОФП. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей, ловкости.	1	ОРУ. Подтягивание на перекладине. Отжимания от пола.		
24.	ОФП. Упражнения на развитие гибкости в плечевых и тазобедренных суставах.	1	ОРУ. Маховые движения руками, ногами. Прыжки		

			на скакалке.		
25.	ОФП. Упражнения на развитие гибкости в позвоночнике.	1	ОРУ. Наклоны вперед, назад, вправо, влево.		
26.	ОФП. Упражнения на гибкость. Контрольный норматив.	1	ОРУ. Отжимания. Подтягивание на перекладине.		
<b>4 четверть – 8ч. ОФП. Легкая атлетика.</b>					
27.	Инструктаж по технике безопасности на стадионе. ОФП. Развитие скоростных способностей.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
28.	ОФП. Развитие скоростных способностей. Встречная эстафета. Техника передачи эстафетной палочки.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
29.	ОФП. Развитие скоростных и координационных способностей. Совершенствование техники эстафетного бега.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
30.	ОФП. Развитие выносливости. Гладкий бег. Бег 2000 м - без учета времени.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
31.	ОФП. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции 1000-1500 м.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
32.	ОФП. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции 1000-1500 м.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
33.	ОФП. Развитие выносливости. Кросс в сочетании с ходьбой до 1500-2000 м.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
34.	ОФП. Контрольный норматив. Бег 1000м, 1500м.	1	ОРУ.		

### **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.**

*Для оценивания достижения планируемых результатов используются следующие формы:*

- контрольный норматив при выполнении специального упражнения, задания;
- результативность по итогам эстафет, соревнований и т.п.,

- сдача норм ГТО .

***Критерии оценивания планируемых результатов.***

Оценивание планируемых результатов проводится на основе результатов сдачи ребенком **контрольных нормативов** (далее – К.Н.), по итогам участия детей в спортивных соревнованиях , сдаче норм ГТО. По итогам сдачи норм ГТО ребенок может получить золотой, серебряный или бронзовый значок ВФСК «ГТО».

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

***Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций***

компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

***Спортивный инвентарь***

- гантели, эспандеры;
- шведская стенка, платформа для отжиманий;
- гимнастические скамейки, маты, коврики;
- легкоатлетический инвентарь (набивной мяч, рулетка для прыжка и др.).

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»**

- 1.«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2016.
- 2.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях,- Москва,,: Просвещение, 2015.
- 3.«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
- 4.«Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
- 5..Диск: образовательные программы и стандарты. Тематическое планирование. Физическая культура; издательства «Учитель», 2016 и другие.
- 6.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки, М., ФиС, 1977.
7. «Внеурочная деятельность учащихся: Легкая атлетика» Под редакцией Колодницкий Г.А. М: »Просвещение»,2011г.
- 8.Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005.-224с
- 9.Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.-116 с
- 10.Бег на средние и длинные дистанции. Система подготовки. Под редакцией В.В.Кузнецова, М., ФиС, 1982
- 11.Легкая атлетика (бег на средние дистанции). Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. М., Советский спорт, 1989.
- 12.Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.