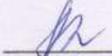


Муниципальное общеобразовательное учреждение
Батаминская средняя общеобразовательная школа

Согласовано

Заместитель директора по ВР
школы

 /Соловьева А.А./

Утверждаю:

И.о. директора



 /Степаненко Г.Н./
Приказ № 394 от 02.09.2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОФП»

Возраст учащихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивна

Уровень: базовый

Автор:

Косс А.А.

Учитель физкультуры

1. Пояснительная записка.

1.1. Актуальность. Объединение общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает условия для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта. В процессе занятия ОФП у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

ОФП включена как в урочные занятия школы, так и в программу дополнительного образования школьников, а так же в программу физкультурно-массовых и спортивных мероприятий соревнования на уровне школы, района, области. Важность программы так же состоит в том, что она направлена на укрепление здоровья детей, что важно для современной молодежи, ведущей, в основном, малоподвижный образ жизни. Занятия ОФП улучшают работу сердечнососудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

1.2. Новизна программы. В дополнительной образовательной программе большое значение уделяется техническим, физическим, тактическим занятиям. Научкой доказано, что такие занятия способствуют правильному развитию детей.

Отличительные особенности данной программы: в отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовки дополнено с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. При разработке программы использовались ранее существовавшие программы для спортивных школ, учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ.

Основным принципом построения учебно-тренировочной работы служит принцип универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем учащимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого ребёнка.

1.3. Цель: Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья школьников и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

1.4. Задачи: закреплять и совершенствовать умения и навыки полученные на уроках физической культуры.

- Содействовать формированию жизненно необходимых физических качеств.
- Понимание учащимися значение ОФП в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма.
- Знать и выполнять правила безопасного поведения во время занятий ОФП
- Привитие учащимся стойкого интереса к занятиям спортом и активному образу жизни.

1.5. Ожидаемые результаты.

Результаты освоения программного материала дополнительного образования по ОФП в образовательном учреждении оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями о личной гигиене
- владение знаниями о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры
- владение спортивной терминологией

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программного материала по ОФП. Приобретаемый, опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

Предметные результаты, также как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте организации здорового образа жизни.

В области физической культуры:

- способность выполнять индивидуальные комплексы по оздоровительной гимнастике и физической подготовки.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;

- 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 освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемый результат:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;

- отсутствие вредных привычек.

Средства диагностики:

- наблюдения;
- собеседование;
- анкетирование родителей;
- анкетирование учащихся;
- тестирование и мониторинг здоровья.

1.6. Направленность дополнительной образовательной программы секции ОФП физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

1.7. Уровень реализации. Базовый уровень. Программа рассчитана на основной и средний уровень образования (1-6 классы). Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 7-12 лет.

1.8. Объем и срок освоения программы.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 360 часов.

Срок реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность) - 1 учебный год.

1.9. Формы обучения - очная форма (групповые занятия, внутришкольные и внешкольные спортивные соревнования).

По направленности занятия в секции волейбола подразделяются на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов ОФП: технической, тактической или физической.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в пионербол, футбол, баскетбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил, подвижные игры.

Контрольные занятия посвящены приему нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений с целью получения данных об уровне и физической подготовленности занимающихся.

1.10. Особенности организации образовательного процесса.

Занятия в спортивной секции волейбола проводятся с сентября по июнь во внеучебное время 2 раза в неделю по 1,5 часа на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале школы. Занятия проводятся в группах постоянного состава в количестве 15 человек. Группы сформированы по возрасту (младшая и старшая).

Образовательный процесс строится с учетом поло-возрастных, индивидуально-психологических, физических и иных особенностей и состояний учащихся, которые учитываются при формировании команд, участии детей в соревнованиях и тренировочном процессе.

1.11. Состав группы.

Младшая (1-я) группа - учащиеся 1-3 классов, 7-9 лет.

Вид учебной группы - постоянная.

Старшая (2 группа) группа - учащиеся 4,5,6 классов, 10-12 лет.

Вид учебной группы - постоянная.

В секцию ОФП (младшая группа) принимаются дети с 7- лет с учетом состояния здоровья (нет медицинских противопоказаний) на добровольной основе, без вступительных испытаний.

Старшая группа формируется из числа учеников 10-12 лет на добровольной основе, без вступительных испытаний, из числа детей, у которых выявились способности и склонности к занятиям спортом на первом этапе.

1.12. Режим занятий.

№	Направленности и отдельные виды объединений	Наполняемость группы, человек		Число занятий в неделю	Продолжительность занятий
		оптимальная	допустимая		
1. Спортивно - оздоровительное					
2	ОФП	15 в одной подгруппе	30	4	2 ч 15 м

1.13. Периодичность и продолжительность занятий.

периодичность занятий - 2 раза в неделю, по 2.15 учебных часа в неделю, перерыв между занятиями 10 минут.

№	Название кружка	классы	Ф.И.О. Руководителя кружка	Часы работы кружков				
				понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
4	ОФП Мл. группа	1-я гр	Косс А.А.				8:30-10:00	8:30-10:00
	Ст. группа	2-я гр		13:50-15:20	13:50-15:20			

1.14. Формы организации и содержание методов оценки уровня освоения программного материала.

1. Форма промежуточной аттестации проводится в декабре учебного года за первое полугодие текущего учебного года (первый, второй год обучения при условии срока реализации дополнительной образовательной программы 2 года и более); в апреле каждого года обучения, кроме последнего.
2. Форма Итоговая аттестация учащихся проводится по окончании срока обучения по дополнительной общеразвивающей программе. К итоговой аттестации допускаются все учащиеся, закончившие обучение по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию (если она была предусмотрена сроком реализации программы). Решение о допуске учащихся к итоговой аттестации принимается педагогом дополнительного образования.

Во время проведения промежуточной (итоговой) аттестации могут присутствовать родители (законные представители).

3.Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах выполнение творческих заданий, в играх, участие в школьных, районных соревнованиях.

3) Оценочные материалы для оценки планируемых результатов освоения программы Системой оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы кружка «ОФП» для младшей и старшей группы является уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

При определении уровня освоения обучающимся программы кружка «ОФП» для младшей И старшей группы педагог использует 10-ти балльную систему оценки освоения программы:

- минимальный уровень – 1 балл,(низкий)
- средний уровень – от 2 до 5 баллов,(средний)
- максимальный уровень – от 6 до 10 баллов.(высокий)

Основными требованиями к обучающимся при изучении основ общей физической подготовки являются:

- желание овладеть различными навыками в спорте;
- активная позиция во время занятий;
- выполнение всех заданий которые даются в течений учебного года.

№	Фамилия, имя	Показатели			Итог овы й балл
		Теоретическая подготовка обучающегося: а) теоретические знания; б) владение специальной терминологией.	Практическая подготовка обучающегося я: а) применение на практике теоретически х знаний; б) выполнять технические действия из	УУД Учебно- коммуникативн ые умения: а) слушать и слышать педагога; б) в доступной форме объяснять правила	

			<p>базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>г) находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.</p>	<p>ния правил;</p> <p>б) выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях</p> <p>в) характеризовать физическую нагрузку по показателю</p>	
--	--	--	--	---	--	--

					частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;	
--	--	--	--	--	---	--

Критерии оценки общего уровня обученности

Высокий уровень (В):

- применение компетенций в нестандартной ситуации;
- творческое применение приобретённых компетенция на практике в незнакомой ситуации (анализировать ситуацию, находить оригинальные подходы к решению проблемных ситуаций, самостоятельно экспериментировать, исследовать, применять ранее усвоенный материал), успешное освоение учащимися более 70% содержания дополнительной образовательной программы.

Средний уровень освоения (С) изучаемого материала:

- применение знаний в знакомой ситуации;
- выполнение действий с чётко обозначенными правилами;
- применение знаний на основе обобщённого алгоритма (измерять, объяснять, сравнивать, обобщать);
- умение анализировать ситуацию, делать выводы, проводить рефлексию собственных действий;
- успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания дополнительной общеразвивающей программы.

Низкий уровень (Н):

- воспроизведение и запоминание по образцу, по наводящим вопросам и действиям педагога (показывать, называть, давать определения, формулировать правила);

- успешное освоение учащимися менее 50% содержания дополнительной общеразвивающей программы.

Результаты промежуточной и итоговой аттестации учащихся оформляются в виде протокола результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся

Результаты итоговой аттестации заносятся в сертификат об освоении учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Основная форма организации - учебные занятия (индивидуальные и групповые).

Реализация программы «ОФП» для младшей группы предусматривает следующие формы работы с учащимися: занятия теоретического плана и практические занятия. Практическая работа предполагает выход детей для занятий на свежем воздухе, встречи с педагогами, анализ литературных источников, практическую работу по сбору

Методы подачи нового материала:

- Словесные
- Наглядные
- Практические
- Игровые

Приёмы организации работы:

- Решение проблемных ситуаций
- Спортивные игры
- Объяснение
- Показ приёмов работы.
- Презентация
- Опрос
- Распределение обязанностей

Главным критерием достижения результата на протяжении всего периода обучения является подготовительный для того чтобы ребенок младшего школьного возраста на начальном этапе обучения был физически развит не по одному направлению а по нескольким. Так как не все учащиеся способны освоить материал программы в одинаковой степени, предполагается индивидуальный подход к практическим заданиям и оценке их исполнения (при этом учитываются интересы и склонности кружковцев). Дифференциация и индивидуализация обучения обеспечиваются деятельностью каждого кружковца, на базе которой формируются различные универсальные учебные действия с учетом структуры личности каждого ученика (застенчивый работает больше в группе и выполняет практическую работу по верстке материалов, рассеянный - в режиме четкого алгоритма действий, чаще выполняет задания практического характера, например, проведение опроса, работа с макетированием, подбор шрифта и т.д.).

Особенностью методики проведения занятий в кружке является объединение теоретической и практической частей. Порядок работы при этом может быть различным. На некоторых занятиях руководитель может избрать дедуктивно-индуктивный путь, когда учащиеся сначала прослушивают доклад-сообщение о каком-либо упражнении, а затем анализируют работы кружковцев, связанные с изучаемой темой. Другие занятия, напротив, могут быть построены на основе индуктивно-дедуктивного способа. В этом случае проводятся практические занятия, на которых анализируются соответствующие упражнения, а затем изучается теоретический материал.

Большое значение для формирования самостоятельности школьников имеет приобщение их к работе со справочной литературой. Руководителю кружка необходимо вырабатывать у учащихся привычку обращаться к словарям и справочникам в трудных или сомнительных случаях написания слов, их произношения, ударения, образования формы, раскрытия значения.

Получить точную информацию об уровне развития физических способностей у детей, занимающихся в спортивной секции «ОФП» можно с помощью контрольных упражнений (двигательных заданий)

Материалы для промежуточной аттестации
Младшая группа

1 класс

Мальчики				
№	Упражнения	уровень		
		высоки й	средни й	низки й
1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15
4	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18
5	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+3	+1
6	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
7	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20
4	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13
5	Наклон вперёд сидя (см)	+12,5	+6	+2
6	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	8	2
7	Ходьба на лыжах 1 км	9.00	9.30	10.00

2 класс

Мальчики				
№	Упражнения	уровень		
		высоки й	средни й	низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4

3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
4	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
5	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3
6	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
7	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20
4	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
5	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+8	+4
6	Подтягивание в висе лёжа (раз)	10	5	3
7	Ходьба на лыжах 1 км	8.30	9.00	9.30

3 класс

Мальчики				
№	Упражнения	уровень		
		высокий	средний	низкий
		й	й	
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
4	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
5	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
6	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
7	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
Девочки				

1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
4	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
5	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
6	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
7	Ходьба на лыжах 1 км	7.30	8.00	8.30

4 класс

Мальчики				
№	Упражнения	уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
4	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
5	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
6	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
7	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
4	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
5	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
6	Подтягивание в висе лёжа (раз)	13	7	5

7	Ходьба на лыжах 1 км	7.15	7.45	8.15
---	----------------------	------	------	------

Итоговая аттестация.

Контрольные нормативы

1 класс

Мальчики				
№	Упражнения	уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15
4	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18
5	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+3	+1
6	Бег 30 м (сек)	6.1	6.9	7.0
7	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
8	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
9	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20
4	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13
5	Наклон вперёд сидя (см)	+12,5	+6	+2
6	Бег 30 м (сек)	6.6	7.4	7.5
7	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	8	2
8	Ходьба на лыжах 1 км	9.00	9.30	10.00
9	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

2 класс

Мальчики				
№	Упражнения	уровень		
		Высокий	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
4	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
5	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3
6	Бег 30 м (сек)	5.4	6.5	7.1
7	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
8	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00
9	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20
4	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
5	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+8	+4
6	Бег 30 м (сек)	5.6	6.7	7.3
7	Подтягивание в висе лёжа (раз)	10	5	3
8	Ходьба на лыжах 1 км	8.30	9.00	9.30
9	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

3 класс

Мальчики				
№	Упражнения	уровень		
		высокий	средний	низкий
		й	й	
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
4	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
5	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
6	Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
7	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
8	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
9	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
4	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
5	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
6	Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
7	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
8	Ходьба на лыжах 1 км	7.30	8.00	8.30
9	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

4 класс

Мальчики		
№	Упражнения	уровень

		ВЫСОКИ	средни	НИЗКИЙ
		й	й	
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
4	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
5	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
6	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
7	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
8	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
9	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
4	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
5	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
6	Бег 30 м (сек)	5.2	6.3	6.8
7	Подтягивание в висе, лёжа (раз)	13	7	5
8	Ходьба на лыжах 1 км	7.15	7.45	8.15
9	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Промежуточная аттестация

Старшая группа

5класс

Мальчики				
№	Упражнения	Уровень		
		высокий	Средний	низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	179	178	134
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.2	8.5	8.6
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	89	70
4	Поднимание туловища за 1 мин.	22	12	11
5	Наклон вперед сидя (см)	+9	+3	+1
6	Подтягивание в висе (раз)	8	4	3
7	Ходьба на лыжах 2 км.	14.00	14.59	15.00
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	164	123	124
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.0	9.1
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	110	91	90
4	Поднимание туловища за 1 мин.	16	10	9
5	Наклон вперед сидя	+12,5	+6	+2

	(см)			
6	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	6	5
7	Ходьба на лыжах 2 км	14.30	15.29	15.30

6 класс

Мальчики				
№	Упражнения	уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	179	135	134
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.2	8.5	8.6
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	89	70
4	Поднимание туловища за 1 мин.	22	12	11
5	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3
6	Подтягивание в висе (раз)	8	4	3
7	Ходьба на лыжах 2км.	14.00	15.00	15.01
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	164	125	124
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.4	8.9	9.0
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	115	114	95

4	Поднимание туловища за 1 мин.	17	16	10
5	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+8	+4
6	Подтягивание в висе лёжа (раз)	15	14	6
7	Ходьба на лыжах 1 км	8.30	9.00	9.30

**Итоговая аттестация.
Контрольные нормативы
5 класс**

Мальчики				
№	Упражнения	уровень		
		Выс.	Сред.	Низ.
1	Прыжок в длину с места (см)	179	178	134
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.2	8.5	8.6
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	89	70
4	Поднимание туловища за 1 мин.	22	12	11
5	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+3	+1
6	Подтягивание в висе (раз)	8	4	3
7	Ходьба на лыжах 2 км.	14.00	14.59	15.00
Девочки				

1	Прыжок в длину с места (см)	164	123	124
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.0	9.1
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	110	91	90
4	Поднимание туловища за 1 мин.	16	10	9
5	Наклон вперёд сидя (см)	+12,5	+6	+2
6	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	6	5
7	Ходьба на лыжах 2 км	14.30	15.29	15.30

6 класс

Мальчики				
№	Упражнения	уровень		
		Выс.	Сред.	Низ.
1	Прыжок в длину с места (см)	179	135	134
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.2	8.5	8.6
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	89	70
4	Поднимание туловища за 1 мин.	22	12	11
5	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3

6	Подтягивание в висе (раз)	8	4	3
7	Ходьба на лыжах 2км.	14.00	15.00	15.01
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	164	125	124
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.4	8.9	9.0
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	115	114	95
4	Поднимание туловища за 1 мин.	17	16	10
5	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+8	+4
6	Подтягивание в висе лёжа (раз)	15	14	6
7	Ходьба на лыжах 1 км	8.30	9.00	9.30

2. Учебный план

2.1. Учебный план занятий младшей группы

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
	Раздел 1. Вводное занятие.	35		33	
	Что такое Общая физическая подготовка. Т.Б при занятиях ОФП.	2.00	2.00		
	Развитие координационных способностей	6.45		6.45	

	Развитие скоростных и координационных способностей.	8.55		8.55	
	Развитие выносливости	8.25		8.25	
	Развитие скоростно-силовых способностей	8.55		8.55	
	Раздел 2. Акробатика	38		37	
	Т.Б во время занятий по акробатике, на низкой перекладине.	1.00	1.00		
	Общеразвивающие упражнения с предметами и без, на месте и движении	6.45		6.45	
	Акробатические упражнения	8.00		8.00	
	Висы и упоры	6.45		6.45	
	Промежуточная аттестация	2.15		2.15	Сдача нормативов.
	Лазанье и перелезания	6.45		6.45	
	На освоение навыков равновесия	6.30		6.30	
	Раздел 3. Лыжная подготовка.	35.00	1.00	34.00	
	Т.Б во время занятий по лыжам.	1.00			
	Освоение техники лыжных ходов	34.00		34.00	
	Раздел 4. Выносливость	20.00		18.00	
	Т.Б. во время занятий по опорным прыжкам.	2.00	2.00		
	На развитие координационных способностей	6.45		6.45	
	На развитие силовых способностей и силовой выносливости	2.15		2.15	
	На развитие скоростно-силовых способностей	4.30		4.30	
	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	4.30		4.30	

	Раздел 5. Скоростные способности.	36.00		36.00	
	Развитие скоростно-силовых способностей	17.45		17.45	
	Развитие выносливости	16.00		16.00	
	Итоговая аттестация.	2.15		2.15	Сдача нормативов.
	Раздел 6. Координация.	16.00		16.00	
	Развитие скоростных и координационных способностей	16.00		16.00	
	ИТОГО	180	6.00	174.00	
№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
	Раздел 1. Вводное занятие.	35		33	
	Что такое Общая физическая подготовка. Т.Б при занятиях ОФП.	2.00	2.00		
	Развитие координационных способностей	6.45		6.45	
	Развитие скоростных и координационных способностей.	8.55		8.55	
	Развитие выносливости	8.25		8.25	
	Развитие скоростно-силовых способностей	8.55		8.55	
	Раздел 2. Акробатика	38		37	
	Т.Б во время занятий по акробатике, на высокой перекладине.	1.00	1.00		
	Общеразвивающие упражнения с предметами и без, на месте и движении	6.45		6.45	
	Акробатические упражнения	8.00		8.00	
	Висы и упоры	6.45		6.45	
	Промежуточная аттестация	2.15		2.15	Сдача нормативов.
	Лазанье и перелезания	6.45		6.45	

	На освоение навыков равновесия	6.30		6.30	
	Раздел 3. Лыжная подготовка.	35.00	1.00	34.00	
	Т.Б во время занятий по лыжам.	1.00			
	Освоение технике лыжных ходов	34.00		34.00	
	Раздел 4. Выносливость	20.00		18.00	
	Т.Б. во время занятий по опорным прыжкам.	2.00	2.00		
	На развитие координационных способностей	6.45		6.45	
	На развитие силовых способностей и силовой выносливости	2.15		2.15	
	На развитие скоростно-силовых способностей	4.30		4.30	
	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	4.30		4.30	
	Раздел 5. Скоростные способности.	36.00		36.00	
	Развитие скоростно-силовых способностей	17.45		17.45	
	Развитие выносливости	16.00		16.00	
	Итоговая аттестация.	2.15		2.15	Сдача нормативов.
	Раздел 6. Координация.	16.00		16.00	
	Развитие скоростных и координационных способностей	16.00		16.00	
	ИТОГО	180	6.00	174.00	

**Учебный план занятий.
Старшая группа.**

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
	Раздел 1. Вводное занятие.	35		33	
	Что такое Общая физическая подготовка. Т.Б при занятиях ОФП.	2.00	2.00		
	Развитие координационных способностей	6.45		6.45	
	Развитие скоростных и координационных способностей.	8.55		8.55	
	Развитие выносливости	8.25		8.25	
	Развитие скоростно-силовых способностей	8.55		8.55	
	Раздел 2. Акробатика	38		37	
	Т.Б во время занятий по акробатике, на высокой перекладине.	1.00	1.00		
	Общеразвивающие упражнения с предметами и без, на месте и движении	6.45		6.45	
	Акробатические упражнения	8.00		8.00	
	Висы и упоры	6.45		6.45	
	Промежуточная аттестация	2.15		2.15	Сдача нормативов.
	Лазанье и перелезания	6.45		6.45	
	На освоение навыков равновесия	6.30		6.30	
	Раздел 3. Лыжная подготовка.	35.00	1.00	34.00	
	Т.Б во время занятий по лыжам.	1.00			
	Освоение технике лыжных ходов	34.00		34.00	
	Раздел 4. Выносливость	20.00		18.00	
	Т.Б. во время занятий по опорным прыжкам.	2.00	2.00		
	На развитие координационных	6.45		6.45	

	способностей				
	На развитие силовых способностей и силовой выносливости	2.15		2.15	
	На развитие скоростно-силовых способностей	4.30		4.30	
	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	4.30		4.30	
	Раздел 5. Скоростные способности.	36.00		36.00	
	Развитие скоростно-силовых способностей	17.45		17.45	
	Развитие выносливости	16.00		16.00	
	Итоговая аттестация.	2.15		2.15	Сдача нормативов.
	Раздел 6. Координация.	16.00		16.00	
	Развитие скоростных и координационных способностей	16.00		16.00	
	ИТОГО	180	6.00	174.00	

3. Содержание дополнительной программы ОФП.

Программа дополнительного образования в рамках спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение дополнительной программы ОФП направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения дополнительной программ формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Основы знаний.

Особое внимание уделяется вопросам личной гигиены и спортивной терминологии.

Гимнастика

В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, решаются две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Лыжная и кроссовая подготовка

Воспитательное значение заключается в том, что занятия лыжным спортом и в кроссовой подготовке воспитывают и совершенствуют ряд жизненно важных навыков и умений, физических и морально-волевых качеств: выносливость, силу, быстроту, ловкость, смелость, решительность, настойчивость, выдержку.

Комплекс организационно-педагогических условий.

4. Календарный учебный график

Учебная четверть	Сроки учебной четверти	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Сроки каникул	Количество каникулярных дней
I	1.09.20 – 25.10.20	8	39	26.10.20 – 04.11.20	10
II	05.11.20 – 27.12.20	7,5	37	28.12.20 – 10.01.21	14
III	11.01.21 – 21.03.21	10	48	22.03.21 – 28.03.21	7
IV	29.03.21 – 28.05.21	9	43	01.06.21 – 31.08.21	92
		34,5	167		123

Продолжительность учебной недели для обучающихся – 5 дней

Дата начала реализации дополнительной программы - 1.09.2020

Дата окончания реализации дополнительной программы - 20.06.2021

Последовательность реализации программы - в соответствии с режимом работы ОО, в т.ч. в каникулярное время

Сроки проведения промежуточной аттестации по программе – 10.06.2021 - 20.06.2021

5. Условия реализации программы

5.1. Материально-технические условия для реализации дополнительной программы

Занятия по реализации дополнительной программы ОФП проводятся в помещении спортивного зала школы, площадью 173, 2 кв.м. В зале имеются раздевалки для мальчиков и девочек площадью по 5,8 кв.м и помещение-кладовая спортивного инвентаря площадью 5,8 кв.м. Отделка помещений соответствует требованиям СанПин.

Перечень спортивного оборудования:

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
2.	Стенка гимнастическая	Г
3.	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
4.	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивные	Г
5.	Палка гимнастическая	К
6.	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
7.	Скакалка детская	К
8.	Стойки волейбольные универсальные	Д
9.	Обруч детский	Г
10.	Жилетки игровые	Г
11.	Сетка волейбольная	Д
12.	Аптечка	Д
13.	Конус сигнальный	Г

14.	Насос ручной	Д
15.	Секундомер	Д
16.	Площадка игровая волейбольная	Д

5.2. Информационно-методические условия реализации дополнительной программы

Информационно-методические условия реализации программы включают в себя методические материалы теоретического содержания к темам и разделам программы, методические материалы для проведения промежуточной аттестации (тестовый контроль), электронные образовательные ресурсы (СД-диски, доступ к сети Интернет).

№ п/п	Наименование объектов и средств информационно-методического обеспечения	кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2	Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций. / М.Я. Виленский, В.Т. Чичкин, Т.Ю. Торочкова. М.: Просвещение, 2015. - 142 с.	Д
3	Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций. / В.И. Лях М.: Просвещение, 2015. - 142 с.	Д
4	Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций. / В.И. ЛяхМ.: Просвещение, 2015. - 142 с.	Д
5	Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций. / В.И. ЛяхМ.: Просвещение, 2015. - 142 с.	Д
6	Дидактические материалы по основным разделам	Г
7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
8	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
9	Аудиозаписи	Д
10	Мультимедийный компьютер	Д

5.3. Использование дистанционных образовательных технологий для реализации программы

Дистанционные технологии не используются.

5.4. Использование сетевой формы реализации программы

Сетевая форма не используется.

6. Список литературы

Список используемой литературы:

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
2. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
3. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.

- 4.Лях В.И., Зданевича А.А. Авторской программы «Физическая культура» М, «Просвещение», 2007 год. (учебная программа для учащихся 1-11класс)
5. Матвеев А.П., Малыгина М.В.. Физическая культура. Начальная школа. (учебная программа для учащихся 1-4 классов) М., 2001 г.
6. Примерная программа по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 2-е изд.: Просвещение, 2010.

Литература для учащихся.

- 1.Лях В.И. физическая культура 1-4 кл. москва «Просвещение» 2019
- 2.Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 класс. Изд-М: Просвещение – 2015.

Литература для родителей.

3. Барминова Н.В. Позновательно- игровая деятельность с ребенком. В помощь родителям.- Волгоград: Учитель 2014г.

Список
Занимающихся в спортивной секции
ОФП
При МОУ Батаминской СОШ
2020 – 2021год.

Младшая группа

№	Ф.О.	Дата рождения	класс	Виза врача
1	Буйлов Иван		3	
2	Келеер Анна		3	
3	Никишин Захар		3	
4	Толмачева Екатерина		3	
5	Шестаков Александр		3	
6	Юрошева Юлия		3	
7	Мельниченко Степан		2	
8	Шестаков Дмитрий		2	
9	Иванов Артём		2	
10	Маркова Полина		2	
11	Белякова Елезавета		2	
12	Лаптев Никита		1	
13	Рыжбов Алексей		1	
14	Мухомедзянова Марина		1	
15	Бутырина Васелиса		1	
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Педагог дополнительного образования _____/Косс А.А./

Допущено количество _____ человек, Врач _____

Список
Занимающихся в спортивной секции
ОФП
При МОУ Батаминской СОШ
2020- 2021год.

Старшая группа

№	Ф.И.О.	Дата рождения	класс	Виза врача
1	Белякова Дарья		4	
2	Левков Никита		4	
3	Ларионов Евгений		4	
4	Лаптев Александр		4	
5	Келлер Андрей		4	
6	Литти Дмитрий		5	
7	Левкевич Георгий		5	
8	Зинюк Даниил		5	
9	Бакурова Виктория		5	
10	Черепанов Егор		5	
11	Косс Алексей		6	
12	Капытов Степан		6	
13	Рукосуев Федор		6	
14	Мельниченко Арина		6	
15	Бутырина Дарья		6	
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Педагог дополнительного образования _____/Косс А.А./

Допущено количество _____ человек, Врач _____