

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 10 г. Челябинска»

**ПРИНЯТО**

на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1  
от 29 августа 2025 года

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом МБОУ  
«Гимназия № 10 г. Челябинска»  
№ 399/7 от 29.08.2025  
Директор И.В. Осипова

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка. ОФП»**

Срок реализации: 3 года  
Возрастная категория обучающихся: 7 - 10 лет

Согласовано  
Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Е.Е. Ушакова

Составитель:  
Подкорытова М.А., педагог  
дополнительного образования,  
Соловьев А.Б., педагог  
дополнительного образования,

Челябинск, 2025

## Содержание

Пояснительная записка	3
Содержание программы	5
Планируемые результаты	7
Учебно-тематический план	8
Календарно-тематическое планирование	9
Объяснительная записка	24
Формы и методы контроля	26
Перечень учебно-методического обеспечения	26
Приложения	27

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 396 от 06 октября 2009 г. с изм. приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1241 и № 2357) (далее – стандарт); программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующая гимнастика для учащихся 1-4 классов) (Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.Н. Программы внеурочной деятельности. М.:Просвещение, 2011.)

### *Общая характеристика программы «Общая физическая подготовка.ОФП»*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на работу с детьми младшего школьного возраста (2-4 класс). К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесенные к основной и подготовительной медгруппам.

### *Актуальность и перспективность программы:*

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние “полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Немаловажную роль в этом играют и физические упражнения корректирующей направленности.

### *Практическая значимость:*

Практическая значимость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» состоит в том, что она позволяет создать условия для профилактики нарушения осанки и плоскостопия у учащихся начальной школы. К концу обучения, дети демонстрируют гимнастические комплексы оздоровительной направленности.

### *Цели и задачи реализации программы:*

Целью данной программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- Формирование необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья;
- Воспитание сознательного отношения к занятиям спортом и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости и дисциплинированности.
- Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания.

- Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы.
- Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

*Формы и методы работы:*

Основной *формой* организации образовательного процесса является групповое занятие.

В процессе освоения программы применяются традиционные *методы* обучения:

- Метод слова: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений и т.д.
- Метод наглядного восприятия: показ упражнений, рисунков, видеозаписей, Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся: выполнение упражнений.

*Режим занятий:* 35 часов в год, 1 час (1 занятие) в неделю.

## 2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка. ОФП»

п/п	Название раздела	Содержание
1.	Введение (3ч)	Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря. По 1 часу в начале каждого учебного года.
2.	Теоретические сведения (основы знаний) (6ч)	Здоровье физическое, психическое и душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).
3.	Общая физическая подготовка (21ч)	Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприсяде; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения а беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом, спиной вперед; с различными движениями рук, с подскоками с изменением темпа. Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях, в движении, с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами), с партнером. Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях, у опоры, в движении, с предметами, с партнером. Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку), у опоры, в движении, с предметами, с партнером. Комплексы общеразвивающих упражнений. На месте в различных исходных положениях, с чередованием исходных положений, у опоры, в движении, с предметами, с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов общеразвивающих упражнений (под музыкальное сопровождение).

4.	Специальная физическая подготовка (54ч)	<p><i>Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж.</i> Упражнения в различных исходных положениях, у стены. Упражнения у зеркала, с закрытыми глазами, с самоконтролем и взаимным контролем, с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж. <i>Укрепление мышечного корсета:</i> Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку), у опоры, в движении, с предметами (палками, резиновыми бинтами), с предметами художественной гимнастики (скалками, мячами, обручами), с партнером. <i>Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени:</i> Упражнения у опоры, в движении, с предметами художественной гимнастики (скалками, мячами, обручами). <i>Упражнения на равновесие:</i> Упражнения на месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных), на носках, с поворотами, в движении, с предметами (палками, скалками мячами, обручами), с партнером. Взаимосвязь равновесия физического и психического. <i>Упражнения на гибкость:</i> Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте, в различных исходных положениях (стоя, сяд, лежа), у опоры, в движении, с предметами, с партнером. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения). <i>Акробатические упражнения:</i> Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы усвоения упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.</p>
5.	Дыхательные упражнения (4ч)	<p>Упражнения стоя, сидя, в передвижении, упражнения на согласование движений и дыхания, упражнения с задержкой и усилением дыхания, упражнения на развитие носового дыхания, упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание), комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт соединения с природой.</p>
6.	Упражнения на расслабление (4ч)	<p>Упражнения в различных исходных положениях (лежа, стоя, сидя), в передвижении, активные и пассивные упражнения, локальные и общие, упражнения с партнером.</p>
7.	Самоконтроль и психорегуляция (4ч)	<p>Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, частоте сердечных сокращений, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).</p>
8.	Самомассаж и взаимомассаж (4ч)	<p>Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности), показания и противопоказания к применению, гигиенические требования к проведению массажа, приемы массажа, приемы массажа в различных исходных положениях массируемого (лежа, сидя, стоя), массаж различных мышечных групп, активные и пассивные приемы массажа.</p>
9.	Контрольные испытания и	<p>Физкультурный праздник: мероприятие для начальной школы: соревнуются только занимающиеся или занимающиеся с</p>

показательные выступления (5ч)		<p>незанимающимися). Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без).</p> <p>Праздник здоровья:: мероприятие для начальной школы. Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности ( на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости).</p>
	Итого: 105 часов	

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К числу планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» отнесены:

*личностные результаты* - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей, воспитание сознательного отношения к занятиям и повышения учебной мотивации, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности, формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

*метапредметные результаты* – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

*Показатели результатов внеурочной деятельности обучающихся:*

Результаты первого уровня (приобретение школьниками 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, о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям, об ответственности за свои поступки, слова, мысли, за свое физическое и душевное здоровье, о неразрывности связи внутреннего мира человека и его 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 людей, к спорту, физкультуре, к природе.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

#### 4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п	Название раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
1.	Введение	3 часа	Приобретают опыт взаимодействия со взрослыми и детьми, осваивают основные этикетные нормы, учатся правильно выражать свои мысли и чувства. Учатся соблюдать правила техники безопасности.
2.	Теоретические сведения (основы знаний)	6 часов	Объясняют влияние режима и рациона питания, питьевого режима, двигательной активности, эмоционального состояния, гигиенических норм на здоровье человека.
3.	Общая физическая подготовка	21 час	Осваивают системы упражнений, направленных на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, укрепление и развитие мышц брюшного пресса, укрепление и развитие мышц спины. Развивают навыки растяжения и расслабления. Осваивают системы упражнений, направленных на развитие подвижности суставных сочленений: Называют изученные движения. Описывают технику выполнения движений.
4.	Специальная физическая подготовка	54 часа	Называют и объясняют изученные термины. Объясняют значение осанки, красивой походки и предварительного разогрева мышц. Осваивают различные виды движений (на формирование правильной осанки, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени, на равновесие, на гибкость, акробатические упражнения, на месте и в движении, у опоры, в различных исходных положениях, с предметами, с партнерами. Учатся контролировать работу различных групп мышц, расслабление и напряжение. Учатся выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Учатся взаимодействовать с партнером.
5.	Дыхательные упражнения	4 часа	Учатся контролировать свое дыхание. Учатся соотносить дыхание и движение. Формирование ценностного отношения дыханию: дыхание – акт единения с природой.
6.	Упражнения на расслабление	3 часа	Учатся контролировать напряжение и расслабление. Учатся взаимодействовать с партнером.

7.	Самоконтроль и психорегуляция	4 часа	Учатся осуществлять самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, частоте сердечных сокращений, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Учатся измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Учатся измерять показатели развития физических качеств.
8.	Самомассаж и взаимомассаж	4 часа	Объясняют назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности). Учатся взаимодействовать с партнером. Учатся относиться ответственно к своему здоровью и к здоровью других людей.
9.	Контрольные испытания и показательные выступления	5 часов	Приобретают опыт показательных выступлений (сольных и в группе), учатся организовывать коллективные мероприятия: ставить цели, планировать, распределять роли. Учатся принимать на себя ответственность за проведение данных мероприятий.

**Тематическое планирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Общая физическая подготовка. ОФП» 1 год обучения**

п/п	Количество часов		Тема занятия	Содержание занятия
	план	факт		
<b>Вводное занятие (1ч)</b>				
			Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.
<b>Раздел II. Теоретические сведения (основы знаний) (6ч)</b>				
			Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.	Здоровье физическое, психическое и душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.
			Влияние питания на здоровье.	Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.
			Гигиенические и этические нормы.	Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).
<b>Раздел III. Общая физическая подготовка (21ч)</b>				

			Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения.	Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения.
			Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки.	Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе;
			Сочетание ходьбы с дыханием.	Сочетание ходьбы с дыханием.
			Упражнения в беге.	Упражнения а беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом, спиной вперед; с различными движениями рук, с подскоками с изменением темпа.
			Упражнения для плечевого пояса и рук на месте.	Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях.
			Упражнения для плечевого пояса и рук в движении.	Упражнения для плечевого пояса и рук в различных исходных положениях, в движении.
			Упражнения для плечевого пояса и рук с предметами.	Упражнения для плечевого пояса и рук в различных исходных положениях с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами).
			Упражнения для плечевого пояса и рук с партнером.	Упражнения для плечевого пояса и рук в различных исходных положениях с партнером.
			Упражнения для ног на месте, у опоры.	Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях, у опоры.
			Упражнения для ног в движении.	Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях в движении.
			Упражнения для ног с предметами.	Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях с предметами .
			Упражнения для ног с партнерами.	Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях с партнером.
			Упражнения для туловища на месте.	Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку)
			Упражнения для туловища у опоры.	Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях у опоры
			Упражнения для туловища в движении.	Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях в движении

			Упражнения для туловища с предметами.	Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях с предметами
			Упражнения для туловища с партнером.	Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях с партнером.
			Комплексы общеразвивающих упражнений на месте, у опоры.	Комплексы общеразвивающих упражнений. На месте в различных исходных положениях, с чередованием исходных положений, Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов общеразвивающих упражнений (под музыкальное сопровождение).
			Комплексы общеразвивающих упражнений в движении.	Комплексы общеразвивающих упражнений. На месте в различных исходных положениях, с чередованием исходных положений в движении. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов общеразвивающих упражнений (под музыкальное сопровождение).
			Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.	Комплексы общеразвивающих упражнений. На месте в различных исходных положениях, с чередованием исходных положений, с предметами. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов общеразвивающих упражнений (под музыкальное сопровождение).
			Комплексы общеразвивающих упражнений с партнером.	Комплексы общеразвивающих упражнений. На месте в различных исходных положениях, с чередованием исходных положений с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов общеразвивающих упражнений (под музыкальное сопровождение).
<b>IV. Специальная физическая подготовка (54ч)</b>				
<b>IV. 1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж. (13ч)</b>				
			Формирование навыка правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях.	Формирование навыка правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях.

			Формирование навыка правильной осанки. Упражнения у стены.	Формирование навыка правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях, у стены.
			Резервное время. Закрепление изученных упражнений.	Закрепление изученных упражнений.

**Тематическое планирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Общая физическая подготовка.ОФП» 2 год обучения**

п/п	Дата		Тема занятия	Содержание занятия
	план	факт		
<b>Раздел 1. Вводное занятие (1ч)</b>				
			Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.
<b>Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) (6ч)</b>				
			Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.	Здоровье физическое, психическое и душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.
			Влияние питания на здоровье.	Режим и рацион питания для растущего организма. Питательный режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.
			Гигиенические и этические нормы.	Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка			
		Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения.	Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения.
		Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки.	Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе;
		Сочетание ходьбы с дыханием.	Сочетание ходьбы с дыханием.
		Упражнения в беге.	Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом, спиной вперед; с различными движениями рук, с подскоками с изменением темпа.
		Упражнения для плечевого пояса и рук на месте.	Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях.
		Упражнения для плечевого пояса и рук в движении.	Упражнения для плечевого пояса и рук в различных исходных положениях, в движении.
		Упражнения для плечевого пояса и рук с предметами.	Упражнения для плечевого пояса и рук в различных исходных положениях с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами).
		Упражнения для плечевого пояса и рук с партнером.	Упражнения для плечевого пояса и рук в различных исходных положениях с партнером.
		Упражнения для ног на месте, у опоры.	Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях, у опоры.
		Упражнения для ног в движении.	Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях в движении.
		Упражнения для ног с предметами.	Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях с предметами.
		Упражнения для ног с партнерами.	Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях с партнером.
		Упражнения для туловища на месте.	Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку)
		Упражнения для туловища у опоры.	Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях у опоры
		Упражнения для туловища в движении.	Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях

				в движении
			Упражнения для туловища с предметами.	Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях с предметами
			Упражнения для туловища с партнером.	Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях с партнером.
			Комплексы общеразвивающих упражнений на месте, у опоры.	Комплексы общеразвивающих упражнений. На месте в различных исходных положениях, с чередованием исходных положений, Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов общеразвивающих упражнений (под музыкальное сопровождение).
			Комплексы общеразвивающих упражнений в движении.	Комплексы общеразвивающих упражнений. На месте в различных исходных положениях, с чередованием исходных положений в движении. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов общеразвивающих упражнений (под музыкальное сопровождение).
			Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.	Комплексы общеразвивающих упражнений. На месте в различных исходных положениях, с чередованием исходных положений, с предметами. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов общеразвивающих упражнений (под музыкальное сопровождение).
			Комплексы общеразвивающих упражнений с партнером.	Комплексы общеразвивающих упражнений. На месте в различных исходных положениях, с чередованием исходных положений с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов общеразвивающих упражнений (под музыкальное сопровождение).
<b>Раздел 4. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж</b>				
			Формирование навыка правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях.	Формирование навыка правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях.

			Формирование навыка правильной осанки. Упражнения у стены.	Формирование навыка правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях, у стены.
			Резервное время. Закрепление изученных упражнений.	Закрепление изученных упражнений.

**Тематическое планирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Общая физическая подготовка.ОФП» 3 год обучения**

п/п	Дата		Тема занятия	Содержание занятия	Планируемые результаты	
	план	факт			УУД	Личностные
<b>Раздел 1. Вводное занятие (1ч)</b>						
			Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.	Р: Принимать и сохранять учебную задачу; П: организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; К.: умение задавать вопросы	Доброжелательность и эмоциональная отзывчивость, управление своими эмоциями.
<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка (54ч) (продолжение)</b>						
<b>Раздел 3. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (продолжение)</b>						
			Формирование навыка правильной осанки. Упражнения у зеркала.	Формирование навыка правильной осанки. Упражнения у зеркала.	Р.: составление плана и последовательности действий; П.: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; К: выявление, идентификация проблемы	Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей, сознательное отношение к занятиям. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.
			Формирование навыка правильной осанки. Упражнения с закрытыми глазами.	Формирование навыка правильной осанки. Упражнения с закрытыми глазами.		
			Формирование	Формирование навыка		

			навыка правильной осанки. Упражнения с самоконтролем и взаимным контролем.	правильной осанки. Упражнения с самоконтролем и взаимным контролем.		
			Формирование навыка правильной осанки. Упражнения с предметами.	Формирование навыка правильной осанки. Упражнения с предметами.		
			Формирование навыка правильной осанки. Упражнения с предметами.	Формирование навыка правильной осанки. Упражнения с предметами.		
			Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.	Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.		
<b>Раздел 4. Укрепление мышечного корсета (12ч)</b>						
			Упражнения на месте в различных исходных положениях: стоя, сидя.	Упражнения на месте в различных исходных положениях: стоя, сидя.	Р.: способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию; П.: обнаружение ошибок при выполнении упражнений, отбор способов их исправления; К.	Учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу. Навыки сотрудничества, уважительное отношение к иному мнению, самооценка работы.

			Упражнения на месте в различных исходных положениях: лёжа на спине, на животе, на боку.	Упражнения на месте в различных исходных положениях: лёжа на спине, на животе, на боку.	поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта	
			Упражнения на месте в различных исходных положениях: у опоры.	Упражнения на месте в различных исходных положениях: у опоры.		
			Упражнения на месте в различных исходных положениях: в движении.	Упражнения на месте в различных исходных положениях: в движении.		
			Упражнения на месте в различных исходных положениях: с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).	Упражнения на месте в различных исходных положениях: с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).		
			Упражнения на	Упражнения на месте в		
			Упражнения на	Упражнения на месте в		

			месте в различных исходных положениях: с партнером.	различных исходных положениях: с партнером.		
<b>Раздел 5. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (10ч.)</b>						
			Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения у опоры.	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения у опоры.	Р.: самоконтроль при выполнении упражнений, П.: обнаружение ошибок при выполнении упражнений, отбор способов их исправления; К.: умение вести диалог	Учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу. Навыки сотрудничества, уважительное отношение к иному мнению, самооценка работы.
			Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения в движении.	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения в движении.		
			Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения со скакалками.	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения со скакалками.		
			Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения с мячами.	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения с мячами.		

			Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения с обручами.	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения с обручами.		
<b>Раздел 6. Упражнения на равновесие (4 ч)</b>						
			Упражнения на равновесие на месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных).	Упражнения на равновесие на месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных).	<p>Р.: планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;</p> <p>П.: анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; К.: умение правильно выражать свои мысли, вести диалог</p>	<p>Учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу. Навыки сотрудничества, уважительное отношение к иному мнению, самооценка работы.</p>
			Упражнения на равновесие на носках.	Упражнения на равновесие на носках.		
			Упражнения на равновесие с поворотами в движении.	Упражнения на равновесие с поворотами в движении.		
			Резервное время. Закрепление изученных упражнений.	Резервное время. Закрепление изученных упражнений.		

**ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ:**

Три раза в год (1, 3, 4 четверти) проводится контрольное тестирование физических качеств. Показательные выступления на спортивных мероприятиях

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

*Список литературы для учителя:*

*Интернет – ресурсы:*

[www.sportykid.ru](http://www.sportykid.ru)

[www.100let.net](http://www.100let.net)

*Материально-техническое оснащение:*

гимнастические обручи; гимнастические палки; скакалки; гимнастические маты;

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Методические рекомендации «Организация и содержательное наполнение некоторых занятий общей физической подготовки для младших школьников»

#### ***Особенности проведения занятий и распределения содержания программы***

При составлении поурочного планирования и определении содержания каждого занятия педагогу следует стремиться к разнообразию решаемых оздоровительных задач. Соблюдая баланс между всеми разделами программы, важно *на каждом занятии прорабатывать каждый из разделов*. Иначе, при однобокой направленности, существует опасность одностороннего развития того или иного качества, что не только не решает оздоровительных задач, но и может нанести вред здоровью школьника.

Например, если на занятии выполнялись в большом объеме упражнения для плечевого пояса и рук из раздела ОФП (общая физическая подготовка), то в разделе СФП (специальная физическая подготовка) целесообразно исключить упражнения с предметами и акробатические упражнения с относительно высокой травмоопасностью.

Что касается таких разделов программы, как дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, самоконтроль и психорегуляция, самомассаж и взаимомассаж, то их педагог применяет, исходя из ситуации. Упражнения данных разделов нежелательно выполнять в большом объеме. Также нежелательно выполнять и несколько упражнений из данных разделов подряд. Целесообразно разнообразить упражнения, выполняя на одном занятии одни, а на другом – другие.

То же самое касается и теоретических сведений: их сообщение целесообразно осуществлять, распределяя информацию по нескольким занятиям. Особенно ценно сообщать данную информацию в виде бесед, отводя для этого специальные паузы. Не менее важна и своевременность. Например, о влиянии питания на здоровье уместно сообщить перед перерывом на прием пищи или воды.

#### ***К разделу «Гигиенические и этические нормы»***

Помимо традиционных сведений о правилах чистоты школьникам следует прививать понятия о чистоте нравственной, о чистоте помыслов, как основе благородных поступков (гигиена тела и души).

Важно:

- демонстрировать правильное выполнение норм гигиены и поведения (опрятный внешний вид, осанка, уверенная поступь, красивые и выразительные жесты, вежливое и уважительное отношение к ученикам, помощь отстающим, справедливость и гуманность при разрешении конфликтных ситуаций);

- проводить тренинги на закрепление норм;

- моделировать различные ситуации, требующие самостоятельного выбора линии поведения;

#### ***К разделам «Общая физическая подготовка».***

ОФП ставит целью не только повышение уровня физической подготовленности, но решает и более фундаментальные задачи: обучение и практическое применение принципов и способов эффективного и физиологически оправданного выполнения простейших двигательных действий (как правильно ходить, бегать с точки зрения оптимальной работы суставов и позвоночника, снятия излишнего мышечного напряжения и т.д.).

Важно:

- не допускать монотонности;

- не допускать утомления;

- к упражнениям следует относиться не только как к техническим действиям, но и как средству мобилизации внимания, точности действий и корректности взаимодействий с товарищами, что особенно важно в процессе гуманистического воспитания.

### ***К разделу «Комплексы общеразвивающих упражнений».***

Помимо сугубо физкультурных задач, комплексы ОРУ призваны вырабатывать эстетический вкус и творческие способности. Для этого нужно предложить каждому ученику самостоятельно подготовить комплекс (любой длительности) и продемонстрировать его на любом техническом уровне под музыку, им же и подобранную. В начале обучения педагог должен сам составлять комплексы для учащегося, используя принцип доступности освоения и простоты запоминания.

При самостоятельном составлении комплексов занимающийся должен следовать определенной логике:

- элементы должны плавно переходить одно в другое,
- сложные элементы должны чередоваться с простыми,
- набор и сочетание элементов должны быть разнообразными (прыжки сочетаться с равновесиями, широкоамплитудные движения с малоамплитудными, линейные передвижения с поворотами и вращениями),
- музыка должна соответствовать характеру исполнителя и содержанию программы,
- во всем должно быть чувство меры.

Кроме того, необходимо стремиться не только к качеству исполнения, но и к презентабельности: выступление должно легко и с удовольствием восприниматься зрителем.

Помимо строго образовательных задач по освоению и совершенствованию техники, составление комплексов требует проявления творческих способностей. При грамотном руководстве у занимающегося формируется хороший эстетический вкус.

### ***К разделу «Формирование навыка правильной осанки».***

Нарушения осанки и плоскостопие связаны не только с неблагоприятными изменениями в организме. Человек, не отличающийся стройностью, сутулый, с заплетающимися ногами выглядит не только некрасивым, но и неуспешным. Такого человека будут стараться избегать, никто не захочет с ним подружиться. Как правило, такие люди выглядят неуверенными, замкнутыми. А привычка втягивать голову в плечи вообще связана с желанием спрятаться, отгородиться от всего неизвестного (как страус прячет голову под крыло от страха). Необходимо дать понять школьникам, что нужно смело идти навстречу новому, неизвестному, расправить плечи, взглянуть уверенно и сказать миру «Да!». Ведь не зря сказано: «Дорогу осилит идущий».

Важно:

- подкреплять примерами правильной осанки известных спортсменов, артистов и других популярных личностей;
- использовать образные сравнения при разучивании упражнений.

### ***К разделу «Упражнения на равновесие».***

Способность поддержания тела в положении равновесия характеризует не только уровень развития вестибулярного аппарата, но и напрямую связана с психическими качествами человека, с саморегуляцией – умением уравновесить психическое состояние, успокоиться, отвлечься от сбивающих факторов. В этой связи перед педагогом открывается широкое поле для творчества. Можно предлагать выполнение упражнений под воздействием различных сбивающих факторов: от визуальных или шумовых помех до моделирования негативных проявлений окружающих, попыток вывести из психического

равновесия (создание психологических помех). Последнее является также тренировкой бесконфликтного поведения, способом ухода от навязываемого конфликта.

Важно:

- не допускать монотонности;
- поддерживать положительный эмоциональный фон, дозировано применять игровой метод.

#### ***К разделу «Упражнения на гибкость».***

Поскольку гибкость связана не только со способностью структур опорно-двигательного аппарата к растягиванию, но и с психическим состоянием занимающегося, данный подраздел работы дает хорошую возможность для использования психотренинга, упражнений на мышечное расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнения на растягивание не должны сопровождаться болевыми ощущениями. Напротив, необходимо состояние комфорта и приятного вытягивания, сопоставимого с утренними потягиваниями после сна.

Упражнения с партнером (в исходных положениях растягиваемого сидя, лежа, стоя у стены и т.д.) выполняются по принципу «растягиваемый пассивен, растягивающий активен». И чем больше взаимопонимания и доверительности между партнерами, тем комфортнее будет психологическая атмосфера, и, соответственно, выше результат. Поэтому действия растягивающего (ассистента) должны создавать у растягиваемого состояние доверия. Ведь, при неосторожных действиях имеется опасность причинить боль и даже травму. Тем самым можно вызвать страх (страх упражнений на растягивание, страх перед человеком). Поэтому к данным упражнениям партнеры должны подходить с максимальной ответственностью. Таким образом, возникают предпосылки к формированию доверительного и ответственного отношения к товарищам.

Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская болевых ощущений;
- сочетать с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление.

#### ***К разделу «Дыхательные упражнения».***

В процессе воспитания важно формировать в ребенке отношение к дыханию не просто как к одной из жизненно важных функций, но и как к процессу, значимость которого можно охарактеризовать лишь духовно-мировоззренческими категориями. Дыхание – это таинство. Мы вдыхаем то, что находится вне нашего тела. Доверяя себя природе, мы впускаем в себя нечто извне, и оно становится нашим телом, строит его, дает нам жизненные силы. И, напротив, то, что было нашим телом, в момент выдоха покидает нас, становясь частью природы: облачком выдыхаемого пара, затем туманом на опушке леса, затем белыми облаками, а может быть даже далекими звездами. Чем мы дышим? Воздухом, смесью химических элементов? Мы дышим всей Вселенной, самой Жизнью, всеми непостижимыми тайнами, которые так легко становятся разгаданными в момент полного слияния с Природой! Дыхание – это акт соединения себя с окружающим миром, слияния со всем мирозданием. Такое отношение, прививаемое педагогом ученику, заставит его задуматься не только о том, открыта ли на ночь форточка, но и том, стоит ли впускать в себя табачный дым, чтобы отдавать его обратно природе и, следуя своей прихоти, губить ее. Благодарный человек никогда так не поступит.

Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская головокружения;
- выполнять упражнения в хорошо проветренном помещении.
- учитывать психорегулирующий эффект данных упражнений (помимо воздействия на физиологические процессы), основанный на тесной связи процесса дыхания с психическими состояниями.
- формировать духовно-ценностное отношение к дыханию: дыхание – акт единения с природой (а не просто одна из жизненно важных функций).

### ***К разделу «Упражнения на расслабление».***

Важно:

- своевременно выполнять упражнения на расслабление (после упражнений со значительным напряжением);
- следить за дозировкой упражнений и состоянием занимающихся, не допускать появления вялости и снижения работоспособности;
- выполнять в сочетании с дыхательными упражнениями (дыхание с удлиненным выдохом способствует релаксации);
- использовать для снятия как мышечного, так и эмоционального напряжения;
- использовать образные сравнения при разучивании и выполнении упражнений

### ***К разделу «Самоконтроль и психорегуляция».***

Важно:

- обеспечивать индивидуальный подход к подбору приемов для разучивания;
- способствовать поддержанию интереса занимающихся к освоению данного раздела;
- следить за дозировкой упражнений психорегуляции и состоянием занимающихся;
- поддерживать положительный эмоциональный фон при обучении;
- выполнять психорегулирующие упражнения в сочетании с дыхательными.

### ***К разделу «Самомассаж и взаимомассаж»***

Требования аналогичны требованиям к пункту 4.5. «Упражнения на гибкость»: принцип «массируемый пассивен, массирующий активен», взаимопонимание и доверительность между партнерами, ответственность за здоровье товарища.

Важно:

- своевременно выполнять упражнения (в соответствии с предшествующей и предстоящей работой);
- строго соблюдать правила гигиены и техники выполнения массажных приемов;
- контролировать состояние массируемого, не допускать появления вялости и снижения работоспособности;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью другого человека, формировать чувство ответственности за выполняемые действия;
- способствовать формированию здорового образа жизни.

### ***К разделу «Физкультурный праздник»***

Мероприятия должны быть построены по принципу «от каждого – по способностям» и поощрять любые проявления ребенка, связанные с его занятиями: постановка показательного номера с демонстрацией даже самых минимальных достижений; отзывы о тренировках и пожелания к самому себе, что может быть выражено в виде рисунков, рассказов, фотографий.

Мероприятия должны проводиться в форме дружеского общения с целью обмена опытом, а не в форме соревнований. Каждый участник должен быть отмечен за свои достижения (в том числе и будущие), каждый участвующий поощряется благодарностью, грамотой, вывешиванием фото на доске почета. Такой подход призван повышать мотивацию школьников к занятиям, к следованию ЗОЖ, к поддержанию и сохранению здоровья.

На всех мероприятиях желательно присутствие родителей в качестве зрителей. Возможны также отдельные семейные выступления или семейные соревнования.