

**муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 112 Кировского района Волгограда»**

Рассмотрено на ШМО педагогов  
дополнительного образования  
Протокол №1 от 29.08.2019г.  
Руководитель ШМО

 /Мещерякова С.Н./



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУ СШ № 112

Т.Н. Кандаурова

« 29 » августа 2019г.

**дополнительная общеразвивающая программа**

**«Общая физическая подготовка»**

для детей 7-11 лет

Срок реализации 4 года

**Составитель:**

Петикова Наталья Николаевна

**педагог дополнительного образования**

Волгоград

**2019-2020 учебный год**

## **Пояснительная записка**

Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Однако ученые констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности. И более того имеет тенденцию к нарастанию.

К сожалению, в иерархии человеческих потребностей, здоровый образ жизни находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно он должен стать первейшей потребностью. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности обучающихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Всё это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

Цель воспитательной работы нашей школы – создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств обучающихся, их социализация и адаптация в обществе на основе здоровьесберегающего подхода во внеурочной деятельности.

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного Стандарта(II) начального общего образования, Примерной программы общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И.Лях, А.А. Зданевич. – Москва: «Просвещение», 2014)

**Программа рассчитана на детей 7-11 лет.**

**Срок реализации:** 4 года.

**Количество учащихся в группе:** составляет 10-15 человек.

**Режим:** 2 раза в неделю по 1 часу.

**Общее количество часов в год:** 72 часа для 1-4-х классов. Занятия проводятся на воздухе (на спортивной площадке школы), в холодное время года – теоретические беседы в кабинетах начальной школы; ритмическая гимнастика в малом спортивном зале.

К внеурочным занятиям по ОФП допускаются дети с основной и подготовительной группой здоровья. А также, по письменному согласию родителей, могут быть допущены учащиеся со специальной медицинской группой.

Предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью, содействие всестороннему развитию личности. В процессе овладения этой деятельностью у школьников совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

#### **Актуальность:**

Проблема базовой подготовки школьников младших классов представляет в настоящее время особый интерес в связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни детей, влияющих на морфофункциональное развитие молодого поколения, отсюда неправильная осанка, плоскостопие, недоразвитость отдельных групп мышц, впоследствии не редко приводящие к различным заболеваниям.

#### **Цель программы:**

Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности к занятиям физической культурой и спортом.

#### **Задачи программы:**

-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию;

- изучение базовых основ видов спорта (на основе волейбола);

-развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- формирование общих представлений о спорте в целом, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **Планируемый результат:**

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

### **Годовое планирование учебно-тренировочного материала по ОФП**

1-й год обучения

№	Программный материал	Количество часов
1	Теоретические сведения	6
2	Легкая атлетика	22
3	Кроссовая подготовка	11
4	Ритмическая гимнастика	6
5	Подвижные и спортивные игры	23
6	Спортивно-массовые мероприятия	4

7	<b>Итого :</b>	<b>72 часа</b>
---	----------------	----------------

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(1-й год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Дата	Количество часов
1	ОФП – общефизическая подготовка, цели и задачи. Техника безопасности и правила поведения на спортивной площадке. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры.	сентябрь	1
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры.		1
3	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1
4	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1
5	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1
6	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1
7	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах. Маховые движения рук, ног.		1
8	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах. Маховые движения рук, ног.		1

9	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1
10	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	октябрь	1
11	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1
12	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1
13	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах. Маховые движения рук, ног.		1
14	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах. Маховые движения рук, ног.		1
15	Медленный бег в чередовании с ходьбой, подвижные игры на воздухе. Эстафеты.		1
16	Медленный бег в чередовании с ходьбой, подвижные игры на воздухе. Эстафеты.		1
17	Медленный бег в чередовании с ходьбой, подвижные игры на воздухе. Эстафеты.		1
18	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Толчок одной ногой с места.		1
19	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Толчок одной ногой с места.	ноябрь	1
20	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Толчок одной ногой с места, в движении; подвижные игры, эстафеты с предметами.		1
21	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Толчок одной ногой с места, в движении; подвижные игры, эстафеты с предметами.		1
22	Толчок одной ногой с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.		1
23	Толчок одной ногой с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.		1

24	Толчок одной ногой с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.		1
25	Медленный бег в чередовании с ходьбой, подвижные игры на воздухе. Эстафеты. Развитие выносливости.	декабрь	1
26	Медленный бег в чередовании с ходьбой, подвижные игры на воздухе. Эстафеты. Развитие выносливости.		1
27	Медленный бег в чередовании с ходьбой, подвижные игры на воздухе. Эстафеты. Развитие выносливости.		1
28	Медленный бег в чередовании с ходьбой, подвижные игры на воздухе. Эстафеты. Развитие выносливости.		1
29	ОРУ на воздухе. Медленный бег в чередовании с ходьбой. Подвижные игры. Закаливающие процедуры.		1
30	ОРУ на воздухе. Медленный бег в чередовании с ходьбой. Подвижные игры. Закаливающие процедуры.		1
31	ОРУ на воздухе. Медленный бег в чередовании с ходьбой. Подвижные игры. Закаливающие процедуры.		1
32	Теория: Что такое физкультура? Спорт? История возникновения и развития.		1
33	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в помещении. Разучивание комплекса ритмической гимнастики	январь	1
34	Разучивание комплекса ритмической гимнастики.		1
35	Теория: История развития Олимпийских игр древности.		1
36	Разучивание комплекса ритмической гимнастики в партере.		1
37	Теория: Олимпийские игры современности.		1
38	Разучивание комплекса ритмической гимнастики в партере.	февраль	1
39	Теория: Режим дня. Правила составления комплекса утренней зарядки.		1
40	Разучивание комплекса ритмической гимнастики в партере.		1

41	Теория: Закаливающие процедуры. Способы и правила закаливания.		1
42	Разучивание комплекса ритмической гимнастики в партере.		1
43	Теория: Правила личной гигиены. Режим дня.		1
44	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на спортивной площадке. ОРУ на воздухе. Подвижные игры.	март	1
45	ОРУ на воздухе. Подвижные игры.		1
46	ОРУ на воздухе. Подвижные игры.		1
47	ОРУ на воздухе. Подвижные игры.		1
48	ОРУ на воздухе. Подвижные игры.		1
49	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. ОРУ Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1
50	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Специально беговые упражнения Толчок одной ногой с места, подвижные игры.		1
51	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Специально беговые упражнения Толчок одной ногой с места, подвижные игры.	апрель	1
52	Специально беговые упражнения Толчок одной ногой с места, с 3-х,6-и беговых шагов Элементы спортивных игр.		1
53	Специально беговые упражнения Толчок одной ногой с места, с 3-х,6-и беговых шагов Элементы спортивных игр.		1
54	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. ОРУ на воздухе. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1
55	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. ОРУ на воздухе. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1
56	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах Маховые движения рук, ног.		1
57	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах Маховые движения рук, ног.		1



58	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Толчок одной ногой с места		1
59	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Толчок одной ногой с места	май	1
60	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Специально беговые упражнения Толчок одной ногой с места, подвижные игры.		1
61	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Специально беговые упражнения Толчок одной ногой с места, подвижные игры.		1
62	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Специально беговые упражнения Подвижные игры.		1
63	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Специально беговые упражнения Подвижные игры.		1
64	Специально беговые упражнения Толчок одной ногой с места, с 1-3-х беговых шагов Элементы спортивных игр		1
65	Медленный бег в чередовании с ходьбой. Подвижные игры : «Охотники и утки», «Салки».		1
66	Медленный бег в чередовании с ходьбой. Подвижные игры : «Охотники и утки», «Салки».		1
66 67	Медленный бег в чередовании с ходьбой. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Салки».		1
66 68	Медленный бег в чередовании с ходьбой. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Салки».		1
6 69-72	Спортивно-массовые мероприятия		4
	<b>Итого:</b>		<b>72 часа</b>

### Содержание программы

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

**Кроссовая подготовка.** Медленный бег в чередовании с ходьбой. Бег на выносливость. Бег с препятствиями.

**Подвижные и спортивные игры.** «Салки, Красные и синие, Метко в цель, Штандер, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и утки, Салочки с выручалочкой, Удочка, Волки во рву, Вызов номеров, Так и так, Перестрелка, Три мяча на площадке», пионербол (волейбол), футбол.

**Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

**Способы физкультурной деятельности.** Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**Физическое совершенствование.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

**Ритмическая гимнастика.** Разучивание комплекса ритмической гимнастики под музыку. Упражнения в партере.

Со 2-го года обучения класс разделяется на внеурочных занятиях на две группы, согласно уровню физической подготовки и медицинским показаниям.

1-я группа продолжает занятия по общей физической подготовке, а 2-я группа начинает заниматься специальной подготовкой по волейболу.

Данное разделение позволяет в дальнейшем наиболее полным образом раскрыть приоритеты обучающихся, выявить одарённых и талантливых детей для привлечения в спортивные секции.

## **Годовое планирование учебно-тренировочного материала по ОФП**

**2-4** год обучения

№	Программный материал	Количество часов
1	Теоретические сведения	6
2	Легкая атлетика	24
3	Кроссовая подготовка	12
4	Ритмическая гимнастика	6
5	Подвижные и спортивные игры	20
6	Спортивно- массовые мероприятия	4
	<b>Итого :</b>	<b>72 часа</b>

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(2-4 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание	Кол-во часов	Дата
1	<b>Лёгкая атлетика</b>	Правила поведения и техника безопасности во время занятий физическими упражнениями на спортплощадке. Беговая разминка и упражнения. Подвижная игра «Салки с домом»	1	сентябрь
2	Бег	Беговая разминка, техника высокого старта, беговые упражнения с высоким подниманием бедра подвижная игра «Салки с домом». ОФП	1	
3		Беговая разминка, техника высокого старта, беговые упражнения с высоким подниманием бедра подвижная игра «Салки с домом». ОФП	1	
4		ОРУ на осанку. Ходьба с изменением скорости движения по сигналу. Эстафеты. П/игра «Пустое место». ОФП	1	
5		ОРУ на осанку. Ходьба с изменением скорости движения по сигналу. Эстафеты. П/игра «Пустое место». ОФП	1	
6		ОРУ на осанку. Ходьба с изменением скорости движения по сигналу. Эстафеты. ОФП	1	
7	Прыжки в длину с места	Строевые упражнения, разминка с игрой на внимание « Запрещённое движение», разновидности прыжков, прыжки в длину с места. ОФП	1	
8		Строевые упражнения, разминка с игрой на внимание « Запрещённое движение», разновидности прыжков, прыжки в длину с места. ОФП	1	
9	Прыжки в длину с разбега	ОРУ. Прыжки с поворотом на 180 и 360. Теоретические сведения об основе техники прыжка в длину с 3-6 шагов разбега. П/игра «Верёвочка под ногами». ОФП	1	
10		ОРУ. Разбег с 3-6 шагов, отталкивание с одной ноги, приземление на обе ноги. П/игра «Верёвочка под ногами». ОФП	1	октябрь
11		ОРУ. Разбег с 3-6 шагов, отталкивание с одной ноги, приземление на обе ноги. П/игра «Верёвочка под ногами». ОФП	1	
12		ОРУ. Разбег с 3-6 шагов, отталкивание с одной ноги, приземление на обе ноги. П/игра «Верёвочка под ногами». ОФП	1	
13	Метание малого мяча на дальность	ОРУ для рук и плечевого пояса. Метание мяча на дальность с места. П/игра «Мяч среднему». ОФП	1	
14		ОРУ для рук и плечевого пояса. Метание мяча на дальность с места. П/игра «Мяч среднему». ОФП	1	
15	Метание малого мяча в цель	ОРУ с теннисным мячом. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели с 3- 4 м. П/игра «Попади в корзину», «Метко в цель». ОФП	1	
16		ОРУ с теннисным мячом. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели с 3- 4 м.	1	

		П/игра «Попади в корзину», «Метко в цель».ОФП		
17	<b>Кроссовая подготовка</b>	ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Беговые упражнения. Эстафеты. ОФП	1	
18		ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Беговые упражнения. Эстафеты. ОФП	1	
19		ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Беговые упражнения. П/игра «Охотники и утки». ОФП	1	ноябрь
20		ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Беговые упражнения. П/игра «Охотники и утки». ОФП	1	
21		ОРУ. Беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой 4мин. П/игра «Охотники и утки». ОФП	1	
22		ОРУ. Ходьба и бег «змейкой» огибая препятствия. Упражнения на дыхание. П/игра «Охотники и утки». ОФП	1	
23	<b>Подвижные игры на воздухе</b>	ОРУ. Упражнения на дыхание. П/игры «Вызов номеров», «Салки», «Удочка». ОФП	1	
24		ОРУ. Упражнения на дыхание. П/игры «Вызов номеров», «Салки», «Удочка». ОФП	1	
25		ОРУ. Упражнения на дыхание. П/игры «Вызов номеров», «Салки», «Удочка». ОФП	1	
26		ОРУ на воздухе. П/игры «Красные и синие», «Бой петухов», «Штандер». ОФП	1	декабрь
27		ОРУ на воздухе. П/игры «Красные и синие», «Бой петухов», «Штандер». ОФП	1	
28		ОРУ на воздухе. П/игры «Красные и синие», «Бой петухов», «Штандер». ОФП	1	
29		ОРУ на осанку. П/игры «Не давай мяч водящему», «Пустое место». Элементы футбола. ОФП	1	
30		ОРУ на осанку. П/игры «Не давай мяч водящему», «Пустое место». Элементы футбола. ОФП	1	
31		ОРУ на осанку. П/игры «Не давай мяч водящему», «Пустое место». Элементы футбола. ОФП	1	
32	<b>Теория</b>	Теория: «Личная гигиена при занятиях физкультурой. Правила подбора одежды для прогулок в разное время года»	1	
33	<b>Ритмическая гимнастика</b>	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в помещении. Разучивание комплекса ритмической гимнастики.	1	январь
34	<b>Теория</b>	Теория : «XXX-е Олимпийские Игры в Лондоне. Победители и призёры».	1	
35	<b>Ритмическая гимнастика</b>	Разучивание комплекса ритмической гимнастики с элементами стрейчинга.	1	
36	<b>Теория</b>	Теория: «Секреты здорового питания. Рацион питания».	1	
37	<b>Ритмическая гимнастика</b>	Разучивание комплекса ритмической гимнастики с элементами стрейчинга.	1	
38	<b>Теория</b>	Теория: «Гигиена правильной осанки. Как избежать	1	февраль

		искривления позвоночника».		
39	<b>Ритмическая гимнастика</b>	Разучивание комплекса ритмической гимнастики с элементами стрейчинга.	1	
40	<b>Теория</b>	Теория: «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься».	1	
41	<b>Ритмическая гимнастика</b>	Разучивание комплекса ритмической гимнастики с элементами стрейчинга.	1	
42	<b>Теория</b>	Теория: «Вредные привычки и их профилактика».	1	
43	<b>Ритмическая гимнастика</b>	Разучивание комплекса ритмической гимнастики с элементами стрейчинга.	1	
44	<b>Подвижные игры на воздухе</b>	Правила поведения и техника безопасности во время занятий физическими упражнениями на спортплощадке. ОРУ. Дыхательные упражнения. П/игры «Салки», «Штандер».	1	
45		ОРУ. Дыхательные упражнения. П/игры «Салки», «Штандер». ОФП	1	март
46		ОРУ. Дыхательные упражнения. П/игры «Салки», «Штандер». ОФП	1	
47		ОРУ. Дыхательные упражнения. П/игры «Салочка с выручалочкой», «Волки во рву», «Запрещённое движение». ОФП	1	
48		ОРУ. Дыхательные упражнения. П/игры «Салочка с выручалочкой», «Волки во рву», «Запрещённое движение». ОФП	1	
49		ОРУ. Дыхательные упражнения. П/игры «Салочка с выручалочкой», «Волки во рву», «Запрещённое движение». ОФП	1	
50	<b>Кроссовая подготовка</b>	Равномерный бег чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями. Элементы футбола. П/игра «Гонка мячей». ОФП	1	
51		Равномерный бег чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями. Элементы футбола. П/игра «Гонка мячей». ОФП	1	
52		Равномерный бег чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями. Элементы футбола. П/игра «Гонка мячей». ОФП	1	
53		ОРУ. Медленный бег в сочетании с ходьбой до 10мин. Игра на внимание «Так, и так!». ОФП	1	апрель
54		ОРУ. Медленный бег в сочетании с ходьбой до 10мин. Игра на внимание «Так, и так!». ОФП	1	
55		ОРУ. Медленный бег в сочетании с ходьбой до 10мин. Игра на внимание «Так, и так!». ОФП	1	
56	<b>Лёгкая атлетика</b> Бег	ОРУ на осанку. Бег с изменением скорости, направления. Челночный бег 3*10. Эстафеты. ОФП	1	
57		ОРУ на осанку. Бег с изменением скорости, направления. Челночный бег 3*10. Эстафеты. ОФП	1	

58	Прыжки	ОРУ на гибкость. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места. ОФП	1	
59		ОРУ на гибкость. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места. ОФП	1	
60		Беговые упражнения. Прыжки в длину с 3-6 шагов разбега. ОФП	1	
61		Беговые упражнения. Прыжки в длину с 3-6 шагов разбега. ОФП	1	май
62	Метание	Комплекс упражнений с теннисным мячом. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. ОФП	1	
63		Комплекс упражнений с теннисным мячом. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. ОФП	1	
64	<b>Спортивные игры</b>	ОРУ. Пионербол. Футбол. ОФП	1	
65		ОРУ. Пионербол. Футбол. ОФП	1	
66		ОРУ. Пионербол. Футбол. ОФП	1	
67		ОРУ. Пионербол. Футбол. ОФП	1	
68		ОРУ. Пионербол. Футбол. ОФП	1	
69-72		<b>Спортивно-массовые мероприятия</b>	4	
		<b>Итого:</b>	<b>72 часа</b>	

**муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 112 Кировского района Волгограда»**

Рассмотрено на ШМО педагогов  
дополнительного образования  
Протокол № 1 от \_\_\_\_\_ 2019г  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_/Мещерякова С.Н./

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МОУ СШ № 112  
\_\_\_\_\_/Т.Н. Кандаурова  
« \_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г.

**дополнительная общеразвивающая программа**

## «Пионербол»

для детей 8-11лет

Срок реализации 3 года

**Составитель:**

Седлецкая Ирина Викторовна

**педагог дополнительного образования**

Волгоград

**2019-2020 учебный год**

### **Пояснительная записка**

Занятия в кружке по пионерболу (волейболу) во внеурочной деятельности для начальной школы разработаны для наиболее заинтересованных и физически подготовленных детей. Пионербол (по правилам волейбола) - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в начальной школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол. Круглогодичные занятия пионерболом (волейболом) в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного

режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного Стандарта(II) начального общего образования, Примерной программы общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов; (В.И.Лях, А.А. Зданевич. – Москва: «Просвещение», 2012г).

**Программа рассчитана на детей 8-11 лет.**

**Срок реализации:** 3 года.

**Количество учащихся в группе:** составляет 10-15 человек.

**Режим:** 2 раза в неделю по 1 часу.

**Общее количество часов в год:** 72 часа.

Занятия проводятся на воздухе (на спортивной площадке школы), в холодное время года – в спортивном зале.

## **Содержание программы по обучению пионерболу (волейболу)**

### **Цели программы:**

- \*\* обеспечение прав и возможностей учащихся начальных классов на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом;
- \*\* создание условий для занятий пионерболом по месту учебы.

### **Задачи программы:**



- приобретение учащимися общеобразовательных школ знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- совершенствование у обучающихся жизненно-важных умений и навыков;
- развитие у школьников основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области волейбола;
- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.), а так же подвижных игр и технических действий игры в волейбол;
- освоение обучающимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие обучающимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол (волейбол), раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол (волейбол) и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся.

Игра в пионербол (волейбол) развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области волейбола.

Программа разделена по классам и реализуется поэтапно с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом.

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую

для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека.

Во втором классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений.

В третьем классе они поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений.

В четвертом классе продолжается совершенствование двигательных умений до приобретения ими устойчивых навыков.

При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

### **Программа состоит из разделов:**

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.

В разделе «Основы знаний о физической культуре и спорте» представлен материал, который дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом. Теоретические сведения даются в процессе каждого занятия.

Раздел «Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучению младших школьников основным техническим приемам игры в волейбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел «Контрольные и тестовые упражнения» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучения волейболу. В дальнейшем обучении каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физических и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносила радость и удовольствие.

## **Календарно-тематическое планирование по пионерболу (волейболу) 2-4 классы**

№ занятия	Содержание учебного материала	Количество часов	дата
1	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на спортплощадке и в спортзале. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Мяч капитану». Тестирование.	Сентябрь 1	

2	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Мяч капитану». Тестирование.	1	
3	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Тестирование.	1	
4	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.	1	
5	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.	1	
6	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.	1	
7	Комплекс ОРУ№2(с мячами). Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой.	1	
8	Комплекс ОРУ№2(с мячами). Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой.	1	
9	Комплекс ОРУ№2(с мячами). Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой.	Октябрь 1	
10	Стойка игрока. Расстановка игроков на площадке. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом. Правила игры в пионербол.	1	
11	Стойка игрока. Расстановка игроков на площадке. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом. Правила игры в пионербол.	1	
12	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1	

13	Комплекс ОРУ №3. Стойка игрока. Варианты перемещений. Подачи. Игра «Три касания». Пионербол	1	
14	Комплекс ОРУ №3. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Виды подач. Пионербол	1	
15	Комплекс ОРУ №3. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Виды подач. Пионербол	1	
16	Комплекс ОРУ №3. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Виды подач. Пионербол	1	
17	Комплекс ОРУ №3. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Виды подач. Пионербол	1	
18	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Обучение верхнему приёму и передаче мяча в парах. Пионербол.	Ноябрь 1	
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Обучение верхнему приёму и передаче мяча в парах. Пионербол	1	
20	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Обучение верхнему приёму и передаче мяча в парах. Пионербол	1	

21	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Обучение верхнему приёму и передаче мяча в парах. Пионербол	1	
22	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Обучение верхнему приёму и передаче мяча в парах. Пионербол	1	
23	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Обучение верхнему приёму и передаче мяча в парах. Пионербол	1	
24	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Пионербол	1	
25	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Пионербол	Декабрь 1	
26	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Пионербол	1	
27	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Пионербол	1	
28	Обучение нижнему приёму и передаче мяча в парах. Верхняя передача мяча в стену. Пионербол. Игра «Три мяча на площадке»	1	
29	Обучение нижнему приёму и передаче мяча в парах. Верхняя передача мяча в стену. Пионербол. Игра «Три мяча на площадке»	1	
30	Обучение нижнему приёму и передаче мяча в парах. Верхняя передача мяча в стену. Пионербол. Игра «Три мяча на площадке»	1	
31	Обучение нижнему приёму и передаче мяча в	1	

	парах. Верхняя передача мяча в стену. Пионербол. Игра «Три мяча на площадке»		
32	Обучение нижнему приёму и передаче мяча в парах. Верхняя передача мяча в стену. Пионербол. Игра «Три мяча на площадке»	1	
33	Инструктаж по ТБ и правилам поведения в спортзале (инструкция № ). Правила игры в волейбол и её история.	Январь 1	
34	Эстафеты с элементами волейбола. Передачи и приём мяча через сетку в парах (колоннах). Пионербол. ОФП.	1	
35	Эстафеты с элементами волейбола. Передачи и приём мяча через сетку в парах (колоннах). Пионербол. ОФП,	1	
36	Эстафеты с элементами волейбола. Передачи и приём мяча через сетку в парах (колоннах). Пионербол. ОФП.	1	
37	Эстафеты с элементами волейбола. Передачи и приём мяча через сетку в парах (колоннах). Пионербол. ОФП.	1	
38	Эстафеты с элементами волейбола. Передачи и приём мяча через сетку в парах (колоннах). Пионербол. ОФП.	Февраль 1	
39	Обучение нижней прямой подаче с расстояния 3-6м от сетки. Подвижная игра «Штандер». Пионербол. ОФП.	1	
40	Обучение нижней прямой подаче с расстояния 3-6м от сетки. Подвижная игра «Штандер». Пионербол. ОФП.	1	
41	Обучение нижней прямой подаче с расстояния 3-6м от сетки. Подвижная игра «Штандер». Пионербол. ОФП.	1	
42	Обучение нижней прямой подаче с расстояния 3-6м от сетки. Подвижная игра «Штандер».	1	

	Пионербол. ОФП.		
43	Обучение нижней боковой подаче с расстояния 3-6м от сетки. Подвижная игра «Кто точнее?». Пионербол. ОФП	1	
44	Обучение нижней боковой подаче с расстояния 3-6м от сетки. Подвижная игра «Кто точнее?». Пионербол.ОФП	1	
45	Обучение нижней боковой подаче с расстояния 3-6м от сетки. Подвижная игра «Кто точнее?». Пионербол.ОФП	1	
46	Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней подачей с расстояния 3-6м от сетки. ОФП	Март 1	
47	Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней подачей с расстояния 3-6м от сетки. ОФП	1	
48	Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней подачей с расстояния 3-6м от сетки. ОФП	1	
49	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с расстояния 5-6м. Пионербол с элементами волейбола. ОФП	1	
50	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с расстояния 5-6м. Пионербол с элементами волейбола. ОФП	1	
51	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с расстояния 5-6м. Пионербол с элементами волейбола. ОФП	1	
52	Жонглирование теннисными мячами. Пионербол с элементами волейбола. ОФП	1	
53	Жонглирование теннисными мячами. Пионербол с элементами волейбола. ОФП	апрель	
54	Жонглирование теннисными мячами.	1	



	Пионербол с элементами волейбола. ОФП		
55	Метание теннисного мяча на дальность. Пионербол с элементами волейбола. ОФП	1	
56	Метание теннисного мяча на дальность. Пионербол с элементами волейбола. ОФП	1	
57	Прыжковые упражнения. Игра «Собачки». Пионербол с элементами волейбола. ОФП	1	
58	Прыжковые упражнения. Игра «Собачки». Пионербол с элементами волейбола. ОФП	1	
59	Прыжковые упражнения. Игра «Собачки». Пионербол с элементами волейбола. ОФП	1	
60	Подготовка к турниру. Формирование команд. Пионербол.	1	
61	Правила судейства. Турнир по пионерболу между группами.	Май 1	
62	Правила судейства. Турнир по пионерболу между группами.	1	
63	Варианты передачи мяча в парах. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх».	1	
64	Варианты передачи мяча в парах. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх». Тестирование.	1	
65	Варианты передачи мяча в парах. Пионербол с блокированием. Игра «Четыре мяча на площадке».	1	
66	Варианты передачи мяча в парах. Пионербол с блокированием. Игра «Четыре мяча на площадке». Тестирование.	1	
67	Варианты передачи мяча в парах. Техника защиты. Пионербол. Игра «Перестрелка».	1	

68	Варианты передачи мяча в парах. Техника защиты. Пионербол. Игра «Перестрелка». Тестирование.	1	
69-72	Спортивно-массовые мероприятия	4	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72 часа</b>	

### ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТОВЫХ ЗАНЯТИЙ

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:** проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
6	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
7	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3

8	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12

9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
10	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

В результате освоения данных программ по ОФП и пионерболу учащиеся, заканчивающие начальную школу, должны

**знать:**

- \*\*\* Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- \*\*\* О способах и особенностях движений и передвижений человека;
- \*\*\* О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- \*\*\* О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- \*\*\* О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- \*\*\* Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- \*\*\* О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

- \* \*\* Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- \*\*\* Контролировать режим нагрузок по внешним признакам и самочувствию;
- \*\*\* Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- \*\*\* Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В циклических и ациклических действиях:** правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги ; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать небольшие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг .

**В подвижных играх:** уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля , броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка( "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка" )

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже ,чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см) Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

**Способы спортивной деятельности:** осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

**Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

### **Литература:**

- А.П.Матвеев // Рабочие программы. Физическая культура. 1 – 4 классы // М.2011 год;
- А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 1 класс // М.2011 год;
- Авт.сос. А.Ю.Патрикеев // Физическая культура. 1 класс. Рабочие программа по учебнику А.П.Матвеева // Волгоград, 2011 год;
- Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2011 год.
- Физическая культура. 2 класс: поурочные планы/ М.С.Блудлина, С.В.Емельянов- Волгоград: изд-во « Учитель- АСТ», 2010г
- Физическая культура. 3 класс. Пособие для учителя/ И.М.Должников.- М.: Айри-пресс, 2012г
- Физическая культура. 4 класс. Пособие для учителя/ И.М.Должников.- М.: Айри-пресс, 2012г.
- Учебное пособие для олимпийского образования/ Олимпийский комитет России.-22-е изд., перераб. и доп./ В.С.Родиченко и др.- М.: Советский спорт, 2012г.

