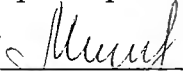


(наименование организации)

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

Мишина И.С. /  /

«30» 08 2024-2025 г.

«Утверждено»

Директор

Колесникова Н.И. /  /

«30» 08 2024-2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

Основы физической подготовки

Возраст обучающихся: 7 - 10 лет

Срок реализации: 1 год

Первова Лидия Сергеевна

Педагог дополнительного образования

Назарово, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительное программа по предмету « ОФП» для 2-4 классов общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2008 в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта начального и общего образования, М.: «Дрофа»- 2004, соответствует учебному плану МБОУ « СОШ №1»

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Рабочая программа внеурочной деятельности “ОФП” предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 2—4 классах.

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в ОФП, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ.

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе – здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование младших школьников.

### **Цели и задачи:**

Здоровьесберегающие:

- укрепления здоровья и закаливание;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься ОФП,

Развивающие:

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений;

- развитие памяти, мышления

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА**

Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в МБОУ СОШ №1 отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения.

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).

Данная программа разработана для занятий с учениками начальной школы. Программа рассчитана на 2 часа в неделю для обучающихся 1 – 4 классов (7 – 10 лет). Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей.

Заниматься в может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Сроки реализации программы -1 год обучения, занятия проводятся - 2 раза в неделю.

Количество часов: 85 часов в год.

## Ценностные ориентиры содержания предмета

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 сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** 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.

### **Основные направления реализации программы:**

- – организация и проведение инструктажа по технике безопасности.
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

- – организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- – активное использование спортивных площадок (футбольная, баскетбольная, волейбольная, беговые дорожки)
- – проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- – санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- – проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- – организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

#### **Место проведения:**

- Спортивная площадка;
- Футбольное поле;
- Волейбольное поле;
- Беговые дорожки;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

## **СОДЕРЖАНИЯ ПРЕДМЕТА**

**ОФП** – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Например:

- 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;
- 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.



На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), переноска партнера в

### Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 г.

1	Тема урока. Содержание учебного материала.	часы	дата
1	Правила техники безопасности на занятиях на спортивной площадке. Строевые упражнения. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Подвижные игры.	1	
2	Гигиена. Предупреждение травм. Первая помощь. \	1	
3	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание	1	
4	Пробегание коротких отрезков. п/и «Салки»	1	
5	Закаливание. Приемы закаливания. п/ «Два мороза»	1	
6	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель». ОРУ с мячом.	1	
7	Бег с преодолением препятствий. Игра «Два мороза». Ору в движении.	1	
8	Бег с преодолением препятствий. Игра «Два мороза». Ору в движении.	1	
9	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки» ОРУ без предмета.	1	
10	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки» ОРУ без предмета.	1	
11	Бег 30 м с высокого старта.ОФП	1	
12	Бег 60 м с высокого старта. ОФП. п/и«Гуси-лебеди»	1	
13	Бег с ускорениями. ОФП. п/и «Вызов номеров».	1	
14	Равномерный бег. ОФП. п/и «Пустое место».	1	
15	Равномерный бег. п/и «Хитрая лиса»	1	
16	Прыжки в длину с места. п/и «К своим флажкам», «Зайцы в огороде» .	1	
17	Прыжки в длину с места. п/и «К своим флажкам», «Зайцы в огороде» .	1	
18	Прыжки с поворотом на 180 гр. п/и «Прыгающие воробушки»	1	
19	Прыжки по разметкам. ОФП. п/и «Волк во рву».	1	
20	Прыжки в длину с разбега. п/и «Удочка».	1	
21	Прыжки в длину с разбега. п/и «Лисы и куры»	1	
22	Прыжки в длину с разбега. п/и «Прыгающие воробушки».	1	
23	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1	
24	Метание малого мяча. п/и «Попади в цель».	1	
25	Метание малого мяча в горизонтальную цель. п/и «Попади в цель».	1	

26	Метание малого мяча в горизонтальную цель. п/и «Снайперы»	1	
27	Метание малого мяча в вертикальную цель. п/и «Снайперы»	1	
28	Метание малого мяча в вертикальную цель. п/и «Кто дальше бросит»	1	
29	Техника безопасности при проведении спортивных игр. Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты.	1	
30	ОРУ с мячом. Подвижные игры «Бросай и поймай»	1	
31	ОРУ с мячом. Передача мяча в колоннах.	1	
32	ОРУ с мячом. Эстафеты с мячом	1	
33	ОРУ в движении. Бросок мяча снизу в щит. Эстафеты.	1	
34	ОРУ в движении. Ведение мяча на месте. Эстафеты с ведением мяча.	1	
35	Ловля и передача мяча в парах. п/и «Охотники и утки»	1	
36	Ловля и передача мяча в парах. п/и	1	
37	Ведение мяча, передача после ведения. п/и «Мяч водящему»	1	
38	Ведение мяча. Броски мяча в цель. п/и «Попади в обруч»	1	
39	Эстафеты с ведением и передачей мяча.	1	
40	Броски мяча в цель. п/и «Мяч соседу».	1	
41	Передача мяча в колоннах. Броски мяча в цель.	1	
42	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствие. п/и «Пустое место».	1	
43	Преодоление полосы препятствий. п/и «Перебежка с выручкой».	1	
44	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствие. п/и «Пустое место».	1	
45	Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м).п/и «Гуси – лебеди».	1	
46	Бег с преодолением препятствий. п/и «Шишки, желуди, орехи».	1	
47	Строевые упражнения (размыкание и смыкание приставными шагами). Изучение техники передачи волейбольного мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. п/и «Картошка».	1	
48	Строевые упражнения. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. п/и «Пионербол».	1	
49	Строевые упражнения. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку.	1	
50	Игра «Пионербол». Силовая подготовка. ОРУ с мячом	1	

51	ОРУ с мячом. Челночный бег (3x10 м). п/и «Перестрелка».	1	
52	Строевые упражнения. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. п/и « Вызови по имени».	1	
53	Строевые упражнения. ОФП. Подтягивание. Эстафеты с мячом.	1	
54	ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения. ОФП. Прыжки на скакалке. п/и «Попрыгунчики – воробушки».	1	
55	Подвижные игры: «Перестрелка», «Борьба за мяч»	1	
56	Подвижные игры: «Третий лишний», «Салки»	1	
57	Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Два мороза»	1	
58	Челночный бег (3x10 м) (зачет).	1	
59	Круговая тренировка. п/и «Невод».	1	
60	Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке. п/и «Удочка».	1	
61	п/и «Круговая лапта».	1	
62	ОРУ с обручами. Полоса препятствий.	1	
63	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование техники высокого старта. п/и «Пустое место».	1	
64	Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры п/и «Белые медведи», «Космонавты».	1	
65	Пробегание коротких отрезков 15 – 20 м п/и «Пятнашки».	1	
66	Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Пустое место».	1	
67	Сдача контрольного норматива - бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры: «Круговая лапта».	1	
68	Прыжки с высоты 60 см. Упражнения на равновесие.	1	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>	

## Литература:

1. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М. «Физкультура и спорт» 2000г.
2. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия»2003г.

3. Н.А. Козленко, В.П. Мацулевич Физическое воспитание учащихся первых классов. К. «Радянська школа» 1988г.
4. И. М. Коротков. Подвижные игры детей. М. «Советская Россия» 1987г.
5. Н.Г. Соколова Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. «Феникс» 2007г.
6. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
7. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М.: «Просвещение» 1983
8. Веселая З.А. Игра принимает всех. М. «Полымя». 1985
9. Гришин В.Т. Игры с мячом и ракеткой. М.: «Просвещение». 1982 г
10. Губерт К.Д., Рысс М.Г. Гимнастика и массаж в школьном возрасте 11.Пособие для учителя. М.: «Просвещение"» 1981 г.
12. Минских Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. М. «Просвещение». 1984
13. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М.: «Просвещение». 1981