

Комитет образования администрации Балаковского муниципального района

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16»  
г. Балаково Саратовской области

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| РАССМОТРЕНО<br>На заседании ШМО<br>учителей <u>Зюк</u><br>Руководитель <u>Мещеряков А. В.</u> Про<br>токол №1 от <u>31.08</u> 2022г. | СОГЛАСОВАНО<br>Руководитель ШСК<br><u>Стрельбов</u> В.В.Стрельбов<br><u>31.08</u> 2022г | СОГЛАСОВАНО<br>Зам. директора по ВР<br><u>Алексеева</u> Г.И.Алексеева<br><u>31.08</u> 2022г. | УТВЕРЖДАЮ<br>Директор МАОУ СОШ №16<br><u>Запяткина</u> Г.Г. Запяткина<br>Приказ № <u>559</u> от<br><u>01.09</u> 2022г. |
|--|---|--|--|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по кружку**  
**«Общая физическая подготовка с**  
**элементами легкой атлетики,**  
**подвижных игр»**  
(начальное общее образование)

Составил: Конченко Андрей Викторович,  
учитель физической культуры  
МАОУ СОШ №16

Рабочая программа кружка "ОФП" составлена на основе Примерной образовательной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы под редакцией В.И. Ляха 1-4 классы образовательной программы НОО, учебного плана МАО У СОШ №16. Рабочая программа рассчитана на 36 часов, 1 час в неделю.

**Цель программы** – сформировать позитивное отношение младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

**Задачи программы:**

*1. Обучающие:*

- повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

*2. Развивающие:*

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

*3. Воспитательные:*

- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре.

### **Планируемые результаты**

Знания о физической культуре

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

## **Содержание программы**

Программа составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-8 минутных бесед, которые проводятся в ходе занятий.

Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

*Вводное занятие.* План работы. Правила поведения и режим работы. Значение для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

*Гигиена спортсмена и закаливание.* Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта,

гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

*Места занятий, их оборудование и подготовка.* Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

*Техника безопасности во время занятий.* Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий. Возможные травмы и их предупреждения.

*Ознакомление с правилами соревнований.* Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

*Общая физическая и специальная подготовка.* Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

*Контрольные упражнения и спортивные соревнования.* Согласно плану.

Занятия по программе «ОФП» включают в себя теоретическую и практическую часть.

### **Теоретическая часть**

**Темы раздела:** ТБ, введение в образовательную программу. Правила техники безопасности нахождения и занятия в спортивном зале, правила поведения на занятиях. Гигиена спортивных занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Техника безопасности при проведении занятий ОФП.

Практическая часть занятий предполагает строевую подготовку, обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений, включает в себя пять разделов:

#### **1. ОРУ с предметами**

Темы раздела: ОРУ без предметов. ОРУ для рук, ног, шеи и спины. ОРУ с предметами. Используемые предметы: обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи. (картотека ОРУ)

## **2. Оздоровительная: ОФП**

**Темы раздела:** Разучивание различных упражнений ОФП

Самостоятельное составление связок упражнений для различных групп мышц. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.

**Темы раздела:** Разучивание, закрепление и совершенствование основных дыхательных упражнений, упражнения на мышцы живота ног спины рук и т.д

## **3. Игры**

**Темы раздела:** Беговые ролевые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Русские народные игры. Игры на сплочение. Спортивные игры.

Результатом освоения программы «ОФП» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские

ОФП-3 третий год обучения

Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья;
- решение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты, перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

В учебной группе ОФП-3 продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также сочетания этих способностей.

Углубляется работа по закреплению у детей потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию у них адекватной самооценки, делается акцент на воспитании таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №пп          | Наименование раздела и тем  | Всего              |
|--------------|---|--------------------|
| 2            | ТБ на занятиях.   | В процессе занятий |
| 3            | Теоретические знания (теоретические знания учащиеся получают на занятиях в течение 5-8 минут в течении урока) | В процессе занятий |
| 4            | ОФП<br>Лёгкая атлетика<br>Гимнастика  | 8<br>8<br>5        |
| 5            | Подвижные игры<br>Спортивные игры<br>• волейбол<br>• баскетбол  | 5<br>8             |
| 6            | Контрольные тесты<br>соревнования   | 2                  |
| <b>Итого</b> |   | <b>36</b>          |

#### ОФП для 4 класса

| № занятия | Содержание занятия | дата |
|-----------|--------------------|------|
|-----------|--------------------|------|

|    |   |  |
|----|---|--|
| 1  | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по ОФП и физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены». |  |
| 2  | Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Салки».   |  |
| 3  | Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Два мороза».  |  |
| 4  | Комплекс УГГ. Челночный бег. Игра «Горячая картошка»  |  |
| 5  | Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».  |  |
| 6  | Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».  |  |
| 7  | Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки»  |  |
| 8  | Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки»  |  |
| 9  | Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок».  |  |
| 10 | Кроссовая подготовка до 1000м. Разучивание игр со скакалкой.(«Веревочка», «Солнышко»)   |  |
| 11 | Современные Олимпийские игры. Разучивание игры «Парашютисты», «Перестрелка». Прыжки в длину с места.  |  |
| 12 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»   |  |
| 13 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»   |  |
| 14 | Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель. Обучение игры «Лапта» по упрощенным правилам.   |  |
| 15 | Полоса препятствий с элементами прыжков, метения и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам.  |  |
| 16 | Полоса препятствий с элементами прыжков, метения и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам.  |  |
| 17 | Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».  |  |
| 18 | Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.  |  |
| 19 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и  |  |

|       |  |  |
|-------|--|--|
|       | акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»  |  |
| 20    | Построение и перестроение. Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».   |  |
| 21    | Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».  |  |
| 22-24 | Построение и перестроение. Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.  |  |
| 25    | Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.   |  |
| 26    | Построение и перестроение. Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.  |  |
| 27    | Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».                            |  |
| 28    | Построение и перестроение. Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи». |  |
| 29-30 | Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.   |  |
| 31    | Открытое мероприятие. Построение и перестроение.   |  |
| 32    | Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.  |  |
| 33    | Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.  |  |
| 34    | Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.  |  |
| 35-36 | Подвижные игры по выбору.  |  |