

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Тюхтятская начальная общеобразовательная школа № 41**

Принято на МО
МКОУ Тюхтятской НОШ №41
Протокол № 1
от 31 августа 2023 г.

Утверждаю: _____
Директор МКОУ Тюхтятская НОШ №41
А.И. Москвина
Приказ № 53
от 31 августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
«ОФП»
(1 группа)**

Педагог дополнительного образования:
Попова Марина Владимировна

2023г

**1. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования «Общая физическая подготовка»,
группа 1 (7-8 лет)**

<i>Личностные УУД</i>	<i>Регулятивные УУД</i>	<i>Познавательные УУД</i>	<i>Предметные УУД</i>
<p>Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья».</p> <p>Уважение к своей семье, к родственникам, любовь к родителям.</p> <p>Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.</p> <p>Оценивать жизненные ситуации (поступки героев художественных текстов) с точки зрения общечеловеческих норм.</p>	<p>Организовывать свое рабочее место под руководством учителя.</p> <p>Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.</p> <p>Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.</p> <p>Использовать в своей деятельности простейшие приборы: линейку, треугольник и т.д.</p>	<p>Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела.</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике.</p> <p>Сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие.</p> <p>Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков.</p> <p>Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное;</p> <p>Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях.</p> <p>Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.</p> <p>Слушать и понимать речь других.</p> <p>Участвовать в паре.</p>	<p>В результате ученик научится:</p> <p>Выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями. Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;</p> <p>Иметь представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни; о культурном значении Олимпийских игр древности;</p> <p>Соблюдать режим дня;</p> <p>Поддерживать правильную осанку на уроках и в быту;</p> <p>Соблюдать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни;</p> <p>Принимать исходные положения, стойки, положения рук, ног и туловища;</p>

**Содержание программы дополнительного образования «Общая физическая подготовка»
группа 1 (1 класс, 7-8 лет)**

№	Раздел	Содержание
1.	Теоретическая подготовка	<p>Режим занятий физическими упражнениями и его значение. Режим питания и его значение.</p>
2.	ОФП	<p align="center">Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.</p> <p align="center">Общеразвивающие упражнения с предметами</p> <p>Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча, Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Акробатические упражнения Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Перекаты и перевороты.</p> <p align="center">Подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Игры с мячом/шайбой, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях</p>

		<p>перечисленных элементов.</p> <p style="text-align: center;">Легкоатлетические упражнения</p> <p>Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Многоскоки.</p>
3.	Гимнастика.	<p>Акробатические упражнения. Группировка: в приседе, из положения сидя на полу, из положения лежа на спине; постановка рук, положение головы перед кувырком вперед; пережат в группировке, из положения лежа на животе и упора стоя на коленях; кувырок вперед в группировке.</p> <p>Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом, по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лежа на животе; перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.</p> <p>Упражнения в равновесии. Стойка на носках; стойка на одной ноге, вторая нога согнута (на полу, гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по прямой линии на полу; перешагивание через мячи, повороты на 90 – 180°.</p> <p>Висы и упоры: висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.</p> <p>Танцевальные упражнения: танцевальные упражнения: шаги с подскоком, приставные шаги левым, правым боком вперед; шаги галопом в сторону.</p>
4.	Подвижные игры.	<p>Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):</p> <p>Элементы баскетбола: ловля и передача, броски и ведение мяча: индивидуально, в парах, стоя на месте и с перемещением. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).</p> <p>Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча на ближней дистанции.</p> <p>Элементы волейбола: согласованные действия при подбрасывании, метании, ловле и передаче мяча с учетом требований к основе техники – бросок мяча от груди, вверх с одной руки, удар о пол и ловля мяча; броски мяча о стену и ловля сверху двумя руками; броски мяча на точность.</p> <p>Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.</p> <p>Элементы мини-футбола: ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2 – 3 метра в парах и шеренгах.</p> <p>Подвижные игры с элементами футбола.</p> <p>Строевые упражнения. Игры для подготовки к строю и на развитие внимания.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Игры для совершенствования координации движений. Бег. Игры с бегом для совершенствования навыка бега. Прыжки. Игровые задания. Игры с прыжками.</p> <p>Метания. Игровые задания. Игры с метанием. Лазанье и перелезание. Игровые задания.</p> <p>Игры с лазаньем и подлезанием. Упражнения в равновесии. Игровые задания. Передвижение на лыжах. Игровые задания.</p>

5.	Легкая атлетика	<p>Ходьба: обычная с сохранением правильной осанки, на носках, пятках, в полуприседе, по разметкам средним и широким шагом, переступая через препятствия, по линии, ходьба под музыку.</p> <p>Бег: в медленном, среднем, быстром темпе, с изменением направления по сигналу, в чередовании с ходьбой, на носках, с подниманием бедра, парами, тройками по диагонали, с ускорением, челночный бег; бег под музыку.</p> <p>Прыжки: в длину с места толчком двух ног, через резинку; в длину с малого (5 – 6 шагов) разбега; через скакалку; через длинную скакалку.</p> <p>Метания. Броски и ловля малого мяча одной и двумя руками, перебрасывание из руки в руку; метание малого мяча на заданное расстояние левой и правой рукой из положения стоя лицом в сторону метания; метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы; из положения стоя, двумя руками снизу вперед-вверх.</p>
----	-----------------	---

Распределение учебных часов по разделам (36 учебных недель)

№	Разделы программы	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	В процессе занятий
2.	ОФП	20
3.	Гимнастика	22
4.	Подвижные игры	20
5.	Легкая атлетика	10
	Всего часов:	72