

**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»
(2 группа)**

Педагог дополнительного образования:
Попова Марина Владимировна

2023г

**1. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования «Общая физическая подготовка»,
группа 2 (8-9 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». Уважение к своей семье, к родственникам, любовь к родителям.</p> <p>Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.</p> <p>Оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения этических норм.</p>	<p>Самостоятельно организовывать свое рабочее место.</p> <p>Следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности.</p> <p>Определять цель учебной деятельности с помощью учителя самостоятельно.</p> <p>Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.</p> <p>Соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем.</p> <p>Корректировать выполнение задания в дальнейшем.</p> <p>Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.</p>	<p>Отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике.</p> <p>Сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленном правилу.</p> <p>Подробно пересказывать прочитанное и прослушанное; составлять простой план.</p> <p>Определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания.</p> <p>Наблюдать и делать.</p> <p>Участвовать в диалоге; слушать и понимать других.</p> <p>Оформлять свои мысли в устной речи с учетом своих учебных и жизненных реальных ситуаций.</p> <p>Выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).</p> <p>Делать самостоятельные простые упражнения.</p>	<p>21. выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями и подвижными играми;</p> <p>22. объяснять значение и преимущества здорового физически активного образа жизни для учащихся;</p> <p align="right"><i>Ученик будет соблюдать:</i></p> <p>23. правила и требования к здоровому физически активному образу жизни (режим дня, гигиена, правильное питание);</p> <p>24. рекомендации по организации двигательного режима с учетом своего возраста и класса;</p> <p>25. правила выполнения правильного дыхания в процессе выполнения физических упражнений;</p> <p>26. правила выполнения гигиенических процедур;</p> <p>27. рассказывать, когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности; называть легендарных спортсменов в любимом виде спорта;</p> <p>28. рассказывать о ВФСК ГТО, его ступенях, нормативных требованиях, уровнях трудности и знаках отличия;</p> <p align="right"><i>Учащийся будет правильно выполнять изученные:</i></p> <p>29. строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;</p> <p>30. комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе с включением сложно-координационных двигательных действий и игр, требующих проявления координации движений, из различных и. п. (стойки, упоры, седы, висы), комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы;</p> <p>31. разновидности ходьбы, игры и игровые задания с элементами ходьбы (изменять направление по заданным ориентирам, длину и частоту шагов, темп движения);</p> <p>32. разновидности бега, игровые задания для отработки техники бега (высокий старт, «челночный» бег);</p>

			<p>демонстрировать навыки бега на заданное время с правильным распределением сил по дистанции;</p> <p>33. разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;</p> <p>34. способы метания, игры, игровые задания для метания; броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же и. п.; метать малый мяч на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3–4 м;</p> <p>35. разновидности подтягиваний и перелезаний через различные предметы; игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;</p> <p>36. висы; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях;</p> <p>37. акробатические упражнения и связки;</p> <p>38. элементы спортивных игр;</p> <p>39. технические приемы и способы передвижения на лыжах, подъемы ступающим шагом, передвижение на лыжах с палками в медленном темпе;</p> <p>40. подводящие упражнения к плаванию;</p> <p>41. тесты для оценки уровня физической подготовленности; стремиться выполнять их с установкой на индивидуально доступный максимальный результат;</p> <p>42. сохранять равновесие;</p> <p>43. правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;</p> <p>44. правильно прыгать в воду;</p> <p>45. добиваться положительной динамики прироста уровня развиваемых физических качеств и двигательных способностей;</p> <p>46. выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня</p>
--	--	--	---

**Содержание программы дополнительного образования «Общая физическая подготовка»
группа 2 (2 класс, 8-9 лет)**

№	Раздел	Содержание
1.	Теоретическая подготовка	<p>Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Режим питания.</p> <p>Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.</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.</p> <p>Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.</p> <p>Упражнения для туловища.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.</p> <p>Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.</p> <p>Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с продвижением вперед, назад, вправо и влево, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки скрещивая руки вперед и назад.</p> <p>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.</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.</p>

		<p>Перекаты и перевороты.</p> <p style="text-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 перечисленных элементов.</p> <p style="text-align: center;">Легкоатлетические упражнения</p> <p>Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м. Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Подготовка к прыжку в высоту «фосбери флоп». Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.</p>
3.	Гимнастика.	<p><i>Акробатические упражнения.</i> Быстрая группировка с последующей ее фиксацией: из основной стойки руки вверх ладонями вперед; из упора присев; из положения лежа на спине, руки вверх ладонями вперед; кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках согнув ноги; перекаты вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами; перекаты в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх; перекаты в сторону в группировке из стойки на коленях.</p> <p><i>Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание.</i> Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях, лежа на животе подтягиваясь руками; по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами с попеременным перехватом руками, в вертикальном направлении разноименным и одноименным способами; перелезание через бревно, опираясь руками и ногами, поочередно перенося ноги из седа поперек на правом (левом) бедре и продольно, перенося правую (левую) ногу; переползание на четвереньках, на коленях через горку матов; подтягивание на руках, лежа на животе и бедрах; в висе стоя на перекладине (мальчики), из вися лежа (девочки).</p> <p><i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i> У вертикальной плоскости: подняться на носки и опуститься на всю стопу; поднять вперед согнутую ногу с последующим выпрямлением, отведением в сторону и опусканием; касаясь спиной плоскости, наклоны влево и вправо; с предметом на голове приседание и вставание; встать на гимнастическую скамейку и сойти с нее; лазанье в горизонтальной плоскости по гимнастической стенке. Упражнения на осанку в движении.</p> <p><i>Упражнения в равновесии.</i> Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; то же на носках; то же с поднятыми руками на полу, на скамейке; бег по гимнастической скамейке, ходьба по бревну (высота 60 см); повороты кругом, стоя на бревне, повороты кругом при ходьбе на носках по бревну, рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Висы и упоры:</i> упражнения в висе стоя и в висе лежа; в висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис (на низкой перекладине, на кольцах): обычный; завесом одной и двумя ногами; согнувшись; прогнувшись; на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, из седа ноги врозь; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях, в упоре (на бревне, гимнастической скамейке).</p> <p><i>Танцевальные упражнения;</i> ходьба с танцевальными движениями рук лицом и спиной вперед, скрестным</p>

		шагом; физические упражнения под музыкальное сопровождение; сочетания (2–4) элементов техники в комбинацию: бега, шагов, прыжков, упоров, седов, поворотов, наклонов, вращений, равновесия с различным положением рук; эстафеты: с мячом; с обручем; со скакалкой (прыжки через скакалку).
4.	Подвижные игры.	<p>Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): подвижные игры с элементами мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение и остановка мяча. Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча. Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.</p> <p>Элементы баскетбола: броски и ловля малого мяча в парах; ловля и передача мяча: в парах с одним-двумя мячами; в группе в кругу с мячами у каждого игрока; броски мяча двумя руками от груди, в поставленную корзину, в подвешенные обручи; бросок мяча в баскетбольное кольцо «снизу»; ведение мяча; бросок мяча в низкое баскетбольное кольцо способом «сверху».</p> <p>Элементы волейбола и их сочетания: бросок мяча сверху двумя руками с выпрямлением рук в локтевых суставах; ловля мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; бросок мяча через сетку (в зоны).</p> <p>Элементы мини-футбола: перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях без учета времени; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (2–3 м).</p> <p>Строевые упражнения. Игры с элементами строя.</p> <p>Общеразвивающие упражнения для развития координации движений.</p> <p>Ходьба. Бег. Прыжки. Метания. Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. Игровые задания для ходьбы с сохранением правильной осанки.</p> <p>Передвижения на лыжах.</p>
5.	Легкая атлетика	<p><i>Ходьба:</i> на носках, сохраняя осанку, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, быстрым шагом в полуприседе, приседе, широким шагом, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы, поднимая высоко бедро («шаги журавлика»), переваливаясь с ноги на ногу («шаги медвежонка»).</p> <p><i>Бег:</i> с высокого старта, на месте, по «кольцам», по линии, «змейкой», челночный, на заданное расстояние и время, под музыку, «челночный» 3 × 10 м.</p> <p><i>Прыжки:</i> в длину с разбега, в сторону толчком двух ног, на двух ногах по разметкам, на одной ноге «по квадратам», в глубину с мягким приземлением, через препятствие, с короткой скалкой – одна нога впереди, вторая сзади.</p> <p><i>Метания:</i> набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность, малого мяча с места на дальность из положения стоя лицом в направлении метания, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели (2 × 2 м) с расстояния 3–4 м.</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