

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с.Симоновка Калининского района  
Саратовской области »**

«Рассмотрено»  
на заседании  
методического совета  
Протокол от  
« 30 » августа 2024г.  
№ 1

«Согласовано»  
Заместитель  
директора школы по ВР  
\_\_\_\_\_/Чунакова Н.Н.  
« 30 » августа 2024г.

«Утверждаю»  
Директор школы  
\_\_\_\_\_/Максимкина А.Н.  
Приказ от  
« 30» августа 2024г.  
№ 136-ос

**Программа кружка**

**«ОФП»**

**Спортивно-оздоровительного направления  
для обучающихся начальных классов**

Составила Голованова Елена Васильевна  
учитель начальных классов МБОУ  
«СОШ с.Симоновка Калининского района  
Саратовской области»

с. Симоновка  
2024-2025 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО);
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26.07.2024 № 951
- На основании образовательной программы НОО Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с. Симоновка Калининского района Саратовской области» (Рабочей программы воспитания).

**Данная программа актуальна,** так как двух занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. С этой задачей должен справляться спортивный кружок по ОФП. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Задача - выявить и развивать спортивные наклонности у детей младшего школьного возраста (6,5 - 11 лет). Следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий формируют у детей устойчивый интерес к посещению данного кружка.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. Это позволяет учитывать специфику основных школ с малой наполняемостью классов. К занятиям в данном кружке допускаются учащиеся в возрасте от 7 лет и старше, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные участковым врачом.

**Освоение программного материала осуществляется по трем направлениям:**

- оздоровительное;
- воспитательное;
- образовательное.

### **Новизна.**

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для обучающихся начальных классов поможет создать поведенческую модель,

направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно - правовой базой, с учетом требований САНПИНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

### **Цели и задачи программы:**

**Цель** – 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:**

#### 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.

### **Формы и режим занятий**

На занятиях в секции учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, соревновательная, физкультурно- оздоровительная, познавательная, прикладно-ориентированная. Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале. Наполняемость группы - не более 15 человек.

### **2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **обучающийся должны иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о зарождении древних Олимпийских игр;

о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;  
о правилах проведения закаливающих процедур;  
об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;  
об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;  
о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;  
о физической нагрузке и способах ее регулирования;  
о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**уметь:**

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;  
выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;  
играть в подвижные игры;  
выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;  
выполнять строевые упражнения;  
демонстрировать уровень физической подготовленности;  
определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);  
вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;  
выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;  
выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;  
выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;  
демонстрировать уровень физической подготовленности;  
составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;  
выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;  
составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;  
вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;  
демонстрировать уровень физической подготовленности;  
вести дневник самонаблюдения;  
выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;  
подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;  
выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;  
оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;  
демонстрировать уровень физической подготовленности.

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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.

### **Способы физкультурной деятельности**

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 в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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.

### **Легкая атлетика.**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **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 спортивных игр:**

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; 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; виды стилизованной ходьбы под музыку; 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 опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); 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), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **4. Тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		Всего
		теория	практик а	
1 -2	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами легкой атлетики	1	1	2
3 -4	Разновидности прыжков Эстафеты	1	1	2
5 -6	Равномерный медленный бег до 10 мин Разновидности прыжков Игры	1	1	2
7 -8	Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м	1	1	2
9	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча		1 неаудиторная занятость	1

10	Челночный бег 3х5; 3х10м Игры на развитие ловкости		1 неаудиторная занятость	1
11	Упражнения с предметами на развитие координации движений		1 неаудиторная занятость	1
12	Упражнения на развитие гибкости Группировка Перекаты в группировке		1 неаудиторная занятость	1
13	Висы и упоры		1	1
14	Лазанья и перелазанья		1 неаудиторная занятость	1
15	Упражнения на освоение навыков равновесия		1 неаудиторная занятость	1
16	Игры на развитие быстроты реакции		1	1
17 - 18	Упражнения с набивными мячами	1 неаудиторная занятость	1	2
19	Упражнения с гантелями		1 неаудиторная занятость	1
20 - 21	Упражнения со скакалкой	1	1 неаудиторная занятость	2
22	Упражнения с волейбольными мячами		1	1
23 - 24	Упражнения с различными мячами	1	1 неаудиторная занятость	2
25 - 29	Силовые упражнения Упражнения с партнером	1	2/2 неаудиторная	5



			занятость	
30 - 31	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом.		2	2
32	Игры на совершенствование метаний		1/1 неаудиторная занятость	2
33 - 34	Игры и эстафеты		1 неаудиторная занятость	1
	Всего	8/1 неаудиторная занятость	26/13 неаудиторная занятость	34/14 неаудиторная занятость

**Используемая литература:**

1. О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)
2. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
4. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
5. Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;
6. Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;
7. В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;

Пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью

9 девятый лист

Директор школы:

/А.Н. Максимова

