РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Основы физической подготовки (ОФП.ГТО)»

1-4 класс

Программа рассчитана на 4 года

ВОЛГОГРАД- 2026

Пояснительная записка
Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

Современный этап развития общества характеризуется большим количеством инновационных преобразований, в том числе и в сфере образования. В связи с этим большое значение приобретает проблема формирования личности, ориентированной на ведение здорового образа жизни и, которая отражает новые подходы в деле сохранения здоровья подрастающего поколения. Во все времена и при любых социально-экономических и политических ситуациях здоровье детей является одним из важнейших показателей благополучия и процветания страны, определяет перспективы развития общества, его научный и экономический потенциал.

В этой связи следует отметить, что Закон Российской Федерации «Об образовании» и программы реформирования образования определяют в качестве решающего условия успешности преобразований создание двух главных социальных ориентиров: развитие образовательных систем, обеспечивающих высокое качество образования и сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов, работающих в режиме инновационных, экспериментальных технологий.

Актуальность программы: в настоящее время увеличивается число учеников, имеющих те или иные функциональные отклонения в состоянии и здоровья. Кроме того, снижается двигательная активность школьников. В связи с этим, рационально организованные занятия физической культурой и спортом могут компенсировать недостатки образовательной деятельности в сфере здоровьесбережения и создать предпосылки для формирования стойкой мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями в спортивных секциях, кружках, а так же самостоятельно. Всё выше сказанное подтверждает актуальность программы «Общая физическая подготовка» (на основе упражнений, входящих в комплекс «ГТО»), так как здоровье школьников относится к приоритетным направлениям в сфере образования.

Цели и задачи курса внеурочной деятельности

Цель программы – обеспечить учащимся высокий уровень реального здоровья, вооружить их необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни и воспитывать у детей культуру здоровья, приобщить их занятиям физическими упражнениями, входящими во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Задачи программы:

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формировать знания в области физической культуры и спорта, их истории и современном развитии, роли в формировании культуры здоровьесбережения;
- получать знания, обучать двигательным навыкам и умениям в области физической культуры и спортивно-оздоровительной деятельности, формировать умение самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, формировать умение коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать работоспособность и функциональные возможности организма в постоянно изменяющейся жизненной ситуации;

- готовить учащихся к сдаче норм «ГТО».

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Данная программа разработана для реализации образовательного процесса в рамках внеурочной деятельности учащихся 1-4 классов. Программа курса внеурочной деятельности рассчитана на 34 учебных часа.

Срок реализации программы внеурочной деятельности — четыре года.

Темы и разделы программы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. По каждому разделу предусмотрено проведение теоретических занятий, изучение и дальнейшее совершенствование специальных двигательных умений и навыков на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материалов, календарно-тематического планирования уроков физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые входят в комплекс «ГТО» и пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению является одной из важнейших ступеней на пути к созданию предпосылок для успешного формирования культуры ведения здорового образа жизни и должна стать неотъемлемой частью всего образовательного процесса в школе. Основополагающая идея программы состоит в том, чтобы усилить мотивацию школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, сохранению физического и психического здоровья учащихся, являющегося основным компонентом благополучия и успешности человека. Программа внеурочной деятельности «Общей физической подготовки» направлена на формирование у учащихся универсальных учебных действий.

Содержание курса внеурочной деятельности
УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

N п/п	**Название раздела, темы**	**Количество часов**		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1. Общая физическая подготовка – 9 часов				
2.1	Развитие выносливости.	0,5	1	1,5
2.2	Развитие скоростных качеств.	0,5	1	1,5
2.3	Развитие скоростно-силовых качеств.	0,5	1	1,5
2.4	Развитие силовых качеств.	0,5	1	1,5
2.5	Развитие гибкости.	0,5	1	1,5
2.6	Развитие координационных способностей.	0,5	1	1,5
2. Лёгкая атлетика – 8 часов				

3.1.	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	0,25	0	0,25
3.2	Бег на короткие дистанции.	0.25	1	1,25
3.3	Бег на средние дистанции.	0.25	1	1,25
3.4	Бег на длинные дистанции.	0.25	1	1,25
3.5	Прыжки в длину с места и с разбега.	0.25	1	1,25
3.6	Метание.	0.25	1	1,25
3.7	Кроссовая подготовка	0.5	1	1,5
3. Гимнастика с элементами атлетической гимнастики – 8 часов				
4.1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	0,5	0	0.5
4.2	Акробатические упражнения.	0.25	1	1.25
4.3	Упражнения в висах и упорах.	0.25	1	1.25
4.4	Опорные прыжки.	0.25	1	1.25
4.5	Гимнастические упражнения для развития силы.	0.25	1	1.25
4.6	Гимнастические упражнения для развития гибкости.	0.25	1	1.25
4.7	Гимнастические упражнения для развития ловкости и координационных способностей	0,25	1	1.25
4. Спортивные и подвижные игры – 9 часов				
6.1	Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми	0,5	0	0,5
6.2	Подвижные игры и эстафеты.	0.5	2	2.5
6.3	Баскетбол.	1	2	3
6.4	Волейбол	1	2	3

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

<u>Общая физическая подготовка</u> – 9 часа.

1. Развитие выносливости – длительное выполнение упражнений в среднем темпе, с короткими интервалами отдыха, беговые и прыжковые упражнения,

2. Развитие скоростных качеств – упражнения на быстроту реакции, выполнение упражнений в быстром темпе с отдыхом до полного восстановления, скоростные эстафеты.

3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжковые упражнения на месте и в движении, с предметами и через предметы, упражнения с набивными мячами.

4. Развитие силовых качеств.

5. Развитие гибкости – упражнения на развитие гибкости в плечевых и тазобедренных суставах, позвоночнике, упражнения с приложением силы партнёра, упражнения с помощью партнёра, создающего особые условия.

6. Развитие координационных способностей – упражнения в равновесии, упражнения с предметами, прыжки на скакалке, лазания по канату и упражнения на шведской стенке.

<u>Лёгкая атлетика</u> - 8 часов.

1. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой - инструктаж по техники безопасности и правила безопасного поведения на занятиях лёгкой атлетикой.
2. Бег на короткие дистанции - высокий старт, стартовый разгон, выполнение стартовых команд, повторные старты без сигнала и по сигналу, изучение техники стартового разгона, изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.
3. Бег на средние дистанции – бег в равномерном и переменном темпе, повторное выполнение отрезков в 400-600м.
4. Бег на длинные дистанции – бег в равномерном темпе от 1000 до 2000м, развитие выносливости.
5. Прыжки в длину с места и с разбега – техника прыжка в длину, отталкивание, сочетание разбега с отталкиванием, техники полетной фазы и приземления.
6. Метание – метание на точность и на дальность, финальное усилие в метании.
7. Кроссовая подготовка – техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки, эстафетный бег 4х100м, 4х200м, 4х400мм.

Гимнастика с элементами акробатики – 8 часа.

1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой - инструктаж по техники безопасности и правила безопасного поведения на занятиях гимнастикой.
2. Акробатические упражнения – кувырки вперёд и назад, стойки на лопатках и на руках, упражнение «мост», «колесо», рондат, седы и упоры.
3. Упражнения в висах и упорах – раскачивания в висе на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание; наскоки в упор из виса стоя на горке матов; имитация махов вперед-назад с помощью преподавателя методом проводки, подъём переворотом.
4. Опорные прыжки – прыжки боком, согнув ноги, способом ноги врозь.
5. Гимнастические упражнения для развития силы – отжимание, подтягивание, упражнение на пресс, для укрепления мышц спины, упражнения с гантелями.
6. Гимнастические упражнения для развития гибкости – маховые движения ногами и руками, наклоны, выпады, шпагаты и полушпагаты.
7. Гимнастические упражнения для развития ловкости и координационных способностей – упражнения на перестроение положения тела в пространстве, смена деятельности в соответствии необходимостью выполнять движения максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Спортивные и подвижные игры – 9 часов.

1. Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми - инструктаж по техники безопасности и правила безопасного поведения на занятиях спортивными и подвижными играми.
2. Подвижные игры и эстафеты – подвижные игры на координацию и внимание, с мячами, скакалками, беговые эстафеты
3. Баскетбол – стойки, перемещения, повороты и остановки в баскетболе, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, от головы, броски в кольцо с места и в движении, взаимодействие игроков в нападении и защите.
3. Волейбол – стойки и перемещения в волейболе, нижняя и верхняя подачи, прием мяча сверху и снизу, атакующий удар, блокирование, взаимодействие игроков в нападении и защите.

Планируемые результаты освоения

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;

- взаимодействовать с учителем и 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 курсу являются следующие умения:
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом с учётом требований, предъявляемых к безопасности жизнедеятельности , сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать и распределять физическую и психологическую нагрузку и регулировать интервалы отдых в процессе занятий физическими упражнениями;
- анализировать и объективно оценивать полученные результаты собственной деятельности, определять критерии оценки и находить возможности и способы повышения качества выполняемых упражнений;
- видеть красоту движений, давать характеристику эстетического значения движений и физических упражнений;
- оценивать красоту телосложения и осанки, стремиться к формированию собственного тела в соответствии с общепринятыми эталонными образцами;
- технически правильно выполнять физические упражнения, выстраивать рациональный алгоритм действий, применяемых в базовых видах спорта, использовать приобретённый опыт в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:
- представлять физическую культуру и спорт 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;
- принимать участие в организации и проведении соревнований по видам спорта, осуществлять волонтёрскую деятельность;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры, имеющие различную целевую направленность с учащимися младшего школьного возраста;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять приобретённые жизненно важные двигательные навыки и умения в различных жизненных ситуациях, регулярно изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№п/п	Тема	Количество часов
Лёгкая атлетика – 8 часов		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Техника спринтерского бега. Низкий старт, стартовый разгон. ОФП. Развитие скоростных способностей.	1
2.	Совершенствование техники спринтерского бега. ОФП. Развитие скоростных способностей.	1
3.	Бег на средние дистанции 1000-1500 м. ОФП. Развитие выносливости.	1
4.	История и предпосылки создания комплекса ГТО. Метание на точность попадания в коридоре 5 -6 метров. ОФП.	1
5.	Метание на дальность, техника разбега, финальное усилие. ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
6.	Техника отталкивания, сочетание разбега и отталкивания в прыжках в длину. ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей	1
7.	Прыжок в длину с разбега. Техника полетной фазы, группировки и приземления. ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
8.	Классификация упражнений общей физической направленности. Кросс в сочетании с ходьбой до 1500-2000 м. ОФП. Развитие выносливости.	1
Гимнастика – 9 часов		
9.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения. ОФП. Развитие силовых способностей.	1
10.	Акробатические упражнения. ОФП. Развитие координационных способностей.	1
11.	Акробатические комбинации из ранее изученных элементов. ОФП. Развитие гибкости.	1
12.	Влияние физических упражнений на организм человека. Упражнения в висах и упорах. ОФП. Развитие ловкости.	1
13.	Упражнения в висах и упорах. ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
14.	Опорный прыжок, согнув ноги. ОФП. Развитие координационных способностей.	1
15.	Опорный прыжок ноги врозь. ОФП. Развитие координационных способностей.	1
16.	ОФП. Развитие гибкости в плечевых и тазобедренных суставах.	1
17.	ОФП. Развитие гибкости в позвоночнике.	1

Спортивные и подвижные игры - 9 часов		
18.	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	1
19.	Подвижные игры на развитие скоростных и координационных способностей	1
20.	Подвижные игры с предметами	1
21.	Баскетбол: ловля и передача мяча, ведение мяча на месте и в движении.	1
22.	Баскетбол: броски мяча в кольцо с места и в движении, ведение мяча с изменением скорости и направления движения.	1
23.	Обязательные и дополнительные виды испытаний, входящих в комплекс ГТО. Баскетбол: взаимодействие игроков в защите и нападении	1
24.	Волейбол: верхняя и нижняя подача, передача мяча снизу и сверху	1
25.	Волейбол: приём мяча после подачи, атакующий удар, блокирование.	1
26.	Взаимодействие игроков в защите и нападении	1
Лёгкая атлетика - 8 часов		
27.	Инструктаж по технике безопасности. Техника спринтерского бега. ОФП. Развитие скоростных способностей.	1
28.	Совершенствование техники спринтерского бега. ОФП. Развитие скоростных способностей.	1
29.	Бег на средние дистанции 1000-1500 м. ОФП. Развитие выносливости.	1
30.	История и предпосылки создания комплекса ГТО. Метание на точность попадания в коридоре 5 -6 метров. ОФП.	1
31.	Метание на дальность, техника разбега, финальное усилие. ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
32.	Техника отталкивания, сочетание разбега и отталкивания в прыжках в длину. ОФП.	1
33.	Прыжок в длину с разбега. Техника полетной фазы, группировки и приземления. ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
34.	Классификация упражнений общей физической направленности. Кросс в сочетании с ходьбой до 1500-2000 м. ОФП. Развитие выносливости.	1
	ИТОГО	34