

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ № 17**

«Начальная школа - детский сад» города Калуги

«Утверждено»
Директор МБОУ №17
«Начальная школа - детский сад» г.Калуга
_____/Евсеева С.Г./
Ф.И.О.

Приказ № 144/01-05 от « 30 » августа 2022 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Спортивная секция ОФП»
на 2023/2024 учебный год**

**составитель программы
Казакова Ирина Николаевна,
учитель физкультуры**

2023 г.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- проявлять трудолюбие и упорство
- оказывать помощь своим сверстникам

Метапредметные результаты

- находить ошибки при выполнении учебных занятий
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых
- Анализировать и оценивать результаты собственно труда.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- бережно обращаться с инвентарем
- в доступной форме объяснять правила(технику)выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их

По окончании реализации программы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- организовать и проводить самостоятельные формы занятий
- владеть простейшими техническими и тактическими навыками спортивных и подвижных игр

Реализации программы

Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью тестов на физическую подготовленность. Диагностика проводится 2 раза в год: в начале и в конце года.

В качестве показателей физической подготовленности демонстрируются следующие физические способности:

- скоростные - бег с высокого старта с опорой на руку: мал.-6.3 дев.6.5
- силовые -прыжок в длину с места- мал.- 135 дев.130
- выносливость-кросс 800м. мал. 5.45 дев.6.05
- координация-жонглирование двумя малыми мячами, челночный бег 3x10м

Содержание курса внеурочной деятельности (34 часа)

Теоретический раздел: Включает в себя знания по истории возникновения и правилам спортивных игр, по основам гигиены и закаливания, формированию правильной осанки, обучению рациональному дыханию. Что такое ОФП, ЗОЖ, знакомство с основами безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. (1 час)

Практический раздел: (33 часа)

Общая двигательная подготовка: Включает в себя выполнение различных физических упражнений. Расширяющих двигательную сферу младших школьников и имеющих положительный перенос на формирование умений, связанных с овладением элементами техники спортивных и подвижных игр. К ним относятся различные упражнения с предметами, в равновесии, различные прыжки.

Общая игровая подготовка: Состоит в выполнении различных движений, направленных на овладение основами техники различных видов спорта. К ним относятся: ведение мяча одной рукой(ногой). Лаптой), попеременно на месте и в движении(шагом, бегом, со сменой направления, левым и правым боком. лицом и спиной вперед; различные виды передач мяча на месте и в движении, индивидуально парами и группами. Различные виды метаний и бросков и завершающих ударов; различные виды народных игр.

Занятия ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: Сила, Выносливость, Резкость, Прыгучесть, Гибкость, Координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности.

Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья младших школьников.

Упражнения на развитие силы различных мышечных групп

1. Мышцы ног

2. Мышцы спины

3. Мышцы брюшного пресса

4. Мышцы рук и плечевого пояса

Для развития всех этих групп мышц существует два основных типа упражнений: упражнения с тяжестью собственного тела и упражнения с различными приспособлениями.

1. Упражнения для развития силы мышц ног:

приседания на двух ногах.

Приседания на двух ногах с грузом на плечах.

Приседания на одной ноге (в «пистолетике»).

Фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

2. Упражнения для развития силы мышц спины:

поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног)

поднимание ног лежа на животе.

Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»

опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

Поднимание ног лежа на спине.

Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».

Поднимание ног в положении виса.

Удержание позы «уголок» в положении виса.

Упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

4. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Подтягивания – сгибание и разгибание рук в висе.

Лазание по горизонтальной лестнице в висе.

Упражнения с гантелями:

разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,

поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),

поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),

сгибание в локтях, прижав их к туловищу,

сгибание кисти.

Жим от груди лежа, жим от груди стоя.

Упражнения на выносливость

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах в течение определенного времени. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения на развитие резкости

Челночный бег

Упражнения с резиной

Метание

Упражнения на развитие прыгучести

заскоки на скамейку,

соскоки со скамьи,

перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее,

многоскоки: с продвижением – на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения – на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.

Упражнения со скакалкой

Упражнения на развитие гибкости

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав. Пассивная гибкость – это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

Тестирование (определение физической подготовленности)

- развитие скоростных способностей; бег на 30 метров,
- развитие ловкости и координационных способностей: челночный бег 3x10,
- развитие скоростно – силовых способностей и прыгучести: прыжки в длину с места, прыжки на скакалке за 10 сек.,
- развитие гибкости: наклон вперед из положения сидя
- развитие силовых способностей: подтягивание на высокой перекладине (мал), низкой (дев), поднимание туловища
- развитие выносливости: 6 минутный бег

Тесты для определения скоростных способностей (описание)

1. Бег на 30 метров

В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперед

и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей (описание)

2. Челночный бег 3 раза по 10 м

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств (описание)

3. Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких игрушек на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самой дальней из них.

4. Прыжки на скакалке за 10 секунд

По команде «Марш», ребенок начинает прыгать на скакалке на двух ногах с максимальной скоростью. По истечении 10 секунд подается команда «стоп» испытуемый заканчивает прыгать. Если во время прыжков ребенок сбился, то он снова продолжает прыгать и счет продолжается дальше. Фиксируется общее количество прыжков за 10 секунд.

Тест для определения гибкости (описание)

5. Наклон вперед из положения сидя на полу

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

На полу обозначаются центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между составляет 20 -30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертном фиксируется результат касания и фиксация (не менее 2 -х секунд) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест для определения силовых способностей (описание)

6. Подтягивание на высокой перекладине (мал), низкой (дев)

Участник с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек.видимое для судьи положение виса. Не допускаются: сгибание рук поочередно, рывки ногами и туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания.

Среди многих тестов силового характера, подтягивание (особенно в виси) наиболее надежный и информативный тест характеризующий уровень максимальной силы и силовой выносливости. Техника измерения. Вис хватом сверху. Подъем – до уровня подбородка.

Опускание – до выпрямленных рук. Темп – не чаще одного движения за 1 сек. Раскачивания и сгибания туловища не допускать. Вводится элемент новизны в оценивании результата. Он состоит в том, что количество подтягивания умножается на вес испытуемого. Полученный показатель и будет характеризовать уровень силовой подготовки испытуемого.

7. Поднимание туловища

Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях. Ступни закреплены.

Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями колен в одной попытке за 30 сек.

Тест для определения выносливости (описание)

8. 6 минутный бег

Наиболее адекватным по информативности и надежности для определения аэробной производительности (характеризующей выносливость) является 12-минутный бег (по Куперу). Шестиминутный бег является усеченным вариантом теста Купера и, в принципе, хотя и менее информативно, но позволяет провести определение уровня выносливости у школьников.

Техника измерения. По сигналу испытуемые начинают бег с произвольной скоростью на заранее размеченной и визуально наблюдаемой дистанции.

По истечении 6 минут подается команде «стой» (преподавателем, помощником, учеником). Фиксируется количество метров (с точностью до 50 м) пробегаемых за 6 минут испытуемым.

Спортивные игры.

1. Баскетбол.
2. Футбол.
3. Лапта-народная игра
4. Пионербол.

Подвижные игры

1. Подвижные игры на улице в осенний, весенний период: «Пятнашки», «Не попади в болото», «Зайцы в огороде», «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель».

2. Подвижные игры в зале: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Не урони мешочек», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики»,

3. Подвижные игры на улице в зимнее время: «Финские санки», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы»,

Веселые старты проводятся в виде спортивных эстафет

При подборе средств и методов практических занятий учитель должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Соревнования, веселые старты между группами повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически.

Учебно – тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретический раздел (1 час)	1		1
2	Практический раздел (33 часа)			
	Применение скоростно-силовых качеств в спортивной игре футбол		1	1
	Применение выносливости в спортивной игре лапта		2	2
	Быстрота в спортивной игре баскетбол		2	2
	Ловкость в спортивной игре пионербол.		2	2
	Развитие прыгучести в игре баскетбол		2	2
	Развитие гибкости в различных играх		3	3
	Подвижные игры		9	9
	Веселые старты		3	3
	Тестирование		9	9
3	всего	1	33	34

Календарно – тематическое планирование по ОФП с игровой направленностью

№	Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	Что такое ОФП. Техника безопасности при занятиях на улице и в зале. ЗОЖ и его значение. История и возникновение спортивных игр	На каждом занятии в виде краткого словесного изложения	Должны знать и применять технику безопасности занятий на улице, в зале. Знать историю возникновения спортивных игр. Уметь пересказывать текст по истории развития спортивных игр.
2	Развитие скоростно-силовых качеств в спортивной игре – футбол.	Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки с места. Игра «Футбол» с применением скоростно-силовых качеств.	Уметь демонстрировать технику прыжков на скакалке и с места. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. Знать правила игры в

			футбол.
3	Техника бега, развитие прыгучести.	Упражнения для развития резкости. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Подвижные игры: «Салки» с элементами прыжков- на скамейки и т .д.	Демонстрировать технику бега, прыжков. Выполнять подводящие упражнения для совершенствования техники бега, на короткие дистанции. Демонстрировать уважение к сопернику во время подвижных игр. Регулировать своими эмоциями и управлять ими в процессе игровой деятельности.
4	Прыжки, беговые упражнения, развитие силы.	Упражнения для развития прыгучести, силы. Специально беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки . Игра « Вызов номеров» с прыжками	Уметь демонстрировать физические кондиции
5	Подвижные игры.	ОРУ. п/и «Пятнашки», «Вызов номеров», «Кто дальше бросит»	Знать правила игры. Знать правила и уметь применять в игре.
6	Тесты, определение физических возможностей	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Бег 30 метров на результат. Прыжки в длину с места на результат. Перестрелка- игра	Демонстрировать выполнение тестов на результат.
7	Тесты.	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег 3x10 на результат. Прыжки на скакалке за 10 сек. на результат Игра 2Перестрелка»	Демонстрировать выполнение тестов на результат
8	Развитие ловкости через игры. Спортивная игра «Пионербол»	Упражнения для развития резкости. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	Знать правила игры в «Пионербол». Уметь демонстрировать технику бросков мячом.
9	Развитие быстроты, координации движений. Спортивная игра « Баскетбол»	Упражнения для развития быстроты. Специально беговые упражнения. Челночный бег. Игра	Уметь демонстрировать технику челночного бега. Знать правила игры в баскетбол.
10	Подвижные игры.	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. «Не попади в	Уметь демонстрировать

		болото», «Пятнашки в парах (тройках)»,	технику бега. Знать правила и уметь применять в игре.
11	Развитие силы, упражнения на мышцы спины и живота. Подвижные игры.	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. «Зайцы в огороде», «Гуси-лебеди»	Знать технику выполнения упражнений для мышц брюшного пресса. Знать правила игры.
12	Весёлые старты.	Эстафеты с элементами бросков, бега, прыжков.	Уметь взаимодействовать в команде, знать правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности
13	Тесты	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Поднимание туловища на результат. 6 минутный бег на результат.	Демонстрировать выполнение тестов на результат
14	Тесты	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Подтягивание на результат. Наклон вперед из положения сидя на результат	Демонстрировать выполнение тестов на результат
15	Развитие ловкости, гибкости, прыгучести. Подвижные игры.	Упражнения для развития гибкости. Специально прыжковые упражнения. п/и «Охотники и зайцы», «баскетбол»	Уметь демонстрировать технику прыжков. Знать правила игры
16	Работа на скамейках, шведской стенке. Подвижные игры.	Упражнения для развития гибкости, координации движений. п/и «День и ночь»	Уметь демонстрировать упражнения на скамье, шведской стенке. Знать правила игры
17	Развитие прыгучести, силы, гибкости. Подвижные игры.	Упражнения для развития физических качеств. п/и «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно»,	Знать правила игры и уметь применять их в игровой деятельности.
18	Весёлые старты.	Эстафеты с элементами бросков, бега, прыжков.	Уметь взаимодействовать в команде, знать правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности
19	Развитие выносливости. Народная	Упражнения для развития	Уметь

	игра «Лапта»	выносливости. Бег по пересеченной местности. Игра «Лапта»	демонстрировать технику бега. Знать правила и уметь применять в игре. Проявлять интерес к культуре своего народа.
20	Развитие выносливости. Народная игра «Лапта»	Упражнения для развития выносливости. Бег на лыжах .500м.	Уметь демонстрировать технику бега. Знать правила и уметь применять в игре. Проявлять интерес к культуре своего народа.
21	Развитие выносливости. Подвижные игры.	Упражнения для развития выносливости. п/и «Финские санки», «По местам»,	Знать правила и уметь применять в игре.
22	Развитие выносливости, силы. Подвижные игры.	Упражнения для развития выносливости. п/и «Быстрый лыжник», «За мной»,	Знать правила игры и уметь их применять в игре
23	Тесты	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Бег 30 метров на результат. Прыжки в длину с места на результат.	Демонстрировать выполнение тестов на результат
24	Тесты	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег 3x10 на результат. Прыжки на скакалке за 10 сек. на результат	Демонстрировать выполнение тестов на результат
25	ОФП. Подвижные игры.	ОРУ. п/и «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель»,	Знать правила игры и уметь их применять в игре.
26	Подвижные игры.	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений.	Уметь демонстрировать правильную осанку. Знать правила игры и применять их в игре.
27	Весёлые старты	Эстафеты с элементами бросков, бега, прыжков.	Уметь взаимодействовать в команде, знать правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности
28	Развитие физических качеств через игру.	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. п/и «Перестрелка»	Знать правила и применять их в игре
29	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Прыжки через длинную скакалку. п/и «Не	Уметь демонстрировать технику прыжков на скакалке. Знать

		оступись»	правила игры
30	Подвижные игры.	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. п/и «Прокати быстрее мяч», «К своим флажкам».	Знать правила игры и уметь применять их в игровой деятельности
31	Тесты	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Поднимание туловища на результат. 6 минутный бег на результат.	Демонстрировать выполнение тестов на результат
32-33	Тесты	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Подтягивание на результат. Наклон вперед из положения сидя на результат	Демонстрировать выполнение тестов на результат
34	Подведение итогов, подвижные игры, задание на лето.	Награждение лучших спортсменов по итогам тестирования. п/и «Перестрелка».	Самостоятельно выполнять пройденные упражнения, играть в изученные ранее игры.