|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании ШМО учителей эстетического и оборонно- спортивного цикла  Руководитель ШМО  Краснова Н.В.  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора  \_\_\_\_\_\_\_/С.Б. Мальцева/  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.Л. Войтюль/  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 г. |

Дополнительная общеразвивающая

программа секции «ОФП (общая физическая подготовка)»

педагога дополнительного образования

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 30 имени А.И. Трофимова» города Чебоксары

Садыковой Гельсини Шейдулловны

2025г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура»

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

* **Направленность программы:**

В группах кружка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

* **Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

* **Цель физического воспитания:**

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

**Задачи:**

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

* **Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:**

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

* **Условия реализации.**

**Условия набора.**

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 1-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских.

**Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

**Формы организации занятий.**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

**Формы проведения занятий.**

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

* **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;

- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);

-будет укреплено здоровье

-будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

-будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

На 1-2 году обучения

- будет расширен и развит двигательный опыт,

- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

На 3-м году обучения

- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,

- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения

-будут совершенствоваться функциональные возможности организма,

-будет расширен двигательный опыт

-будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,

-будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

**Содержание программы**

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

**Подвижные и спортивные игры**. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.

**Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

**Способы физкультурной деятельности.** Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**Физическое совершенствование.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

**Гимнастика с основами акробатики.** Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

**Тематическое планирование 1класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока. Содержание учебного материала. | Кол-во часов | Дата |
| 1 | Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | 1 |  |
| 2 | Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры. | 1 |  |
| 3 | Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | 1 |  |
| 4 | Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м .(зач.) Подвижные игры. | 1 |  |
| 5 | Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры. | 1 |  |
| 6 | Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры. | 1 |  |
| 7 | Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Эстафеты | 1 |  |
| 8 | Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Подвижные игры. | 1 |  |
| 9 | Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Подвижные игры. | 1 |  |
| 10 | Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Эстафеты. | 1 |  |
| 11 | Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Подвижные игры. | 1 |  |
| 12 | Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Подвижные игры. | 1 |  |
| 13 | Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Подвижные игры. | 1 |  |
| 14 | Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Эстафеты. | 1 |  |
| 15 | Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |
| 16 | Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |
| 17 | Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |
| 18 | Строевые приёмы. ОФП. Эстафеты. Подведение итогов. | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 19. | Т/б на уроках спорт.игр.  Основы знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры. | 1 |  |
| 20. | Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры. | 1 |  |
| 21 | Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры. | 1 |  |
| 22 | Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры. | 1 |  |
| 23 | Строевые приемы. Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры. | 1 |  |
| 24 | Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом. | 1 |  |
| 25 | Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры. | 1 |  |
| 26 | Строевые приемы. ОФП. Эстафеты. | 1 |  |
| 27 | Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры. | 1 |  |
| 28 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры. | 1 |  |
| 29 | Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры. | 1 |  |
| 30 | Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 31 | Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 32 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета | 1 |  |
| 33 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 34 | Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | 1 |  |
|  | ИТОГО | 34 |  |

**Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока. Содержание учебного материала. | Кол-во часов | Дата |
| 1 | Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры. | 1 |  |
| 2 | Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | 1 |  |
| 3 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | 1 |  |
| 4 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Эстафеты. | 1 |  |
| 5 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры. | 1 |  |
| 6 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры. | 1 |  |
| 7 | Т/б на занятиях спорт. играми (инстр.№46).Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом. | 1 |  |
| 8 | Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом. | 1 |  |
| 9 | Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры. | 1 |  |
| 10 | Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита. | 1 |  |
| 11 | Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 12 | Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст. | 1 |  |
| 13 | Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 14 | Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска. Уч.эст. | 1 |  |
| 15 | Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 16 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 17 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 18 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 19 | Т/б на уроках спорт.(подвижными) играми. Инструкция №46. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры. | 1 |  |
| 20 | Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры. | 1 |  |
| 21 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры. | 1 |  |
| 22 | Сдача контр.норматива - поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры. | 1 |  |
| 23 | Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 24 | Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 25 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета | 1 |  |
| 26 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 27 | Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 28 | Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 29 | Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Изучение техники высокого старта. Подвижные игры. | 1 |  |
| 30 | Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры. | 1 |  |
| 32 | Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры. | 1 |  |
| 32 | Строевые приемы. Сдача контр.норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры. | 1 |  |
| 33 | Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 11мин. Подвижные игры. | 1 |  |
| 34 | Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 11мин. Подвижные игры. | 1 |  |
|  | ИТОГО | 34 |  |

**Тематическое планирование 3-4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока. Содержание учебного материала. | Кол-во часов | Дата |
| 1 | Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры. | 1 |  |
| 2 | Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | 1 |  |
| 3 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | 1 |  |
| 4 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (6-7м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Игры. | 1 |  |
| 5 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры. | 1 |  |
| 6 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры. | 1 |  |
| 7 | Т/б на занятиях спорт. играми (инстр.№46).Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом. | 1 |  |
| 8 | Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 9 | Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 10 | Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита. | 1 |  |
| 11 | Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 12 | Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст. | 1 |  |
| 13 | Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 14 | Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска. Уч.эст. | 1 |  |
| 15 | Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 16 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 17 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 18 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета. | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 19 | Т/б на уроках спорт.играми. Инструкция №46. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 20 | Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 21 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 22 | Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 23 | Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 24 | Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 25 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 26 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 27 | Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 28 | Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | 1 |  |
| 29 | Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от10 до 15м.Уч.игра футбол. | 1 |  |
| 30 | Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол. | 1 |  |
| 31 | Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол. | 1 |  |
| 32 | Строевые приемы. Сдача контр.норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Уч.игра футбол. | 1 |  |
| 33 | Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Уч.игра футбол. | 1 |  |
| 34 | Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Уч.игра футбол. | 1 |  |
|  | ИТОГО | 34 |  |