

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
САРАТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
ЭНГЕЛЬССКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МОУ «СОШ П. ИМЕНИ К.МАРКСА»**

Принято
Протокол педагогического совета
МОУ «СОШ п. имени К. Маркса»
№1 от 31.08.2023

Утверждено
Приказ
МОУ «СОШ п. имени К. Маркса»
Приказ №140 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности
«Основы физической подготовки»
для обучающихся 1-4 классов**

2023

Пояснительная записка

Программа «Основы физической подготовки (ОФП)» для 3-4 классов разработана в соответствии с ФГОС основного начального образования, рабочими программами:

В.И. Ляха: Физическая культура. 1 – 4 классы;

Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности/Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО;

Данная программа рассчитана на 18 часов в каждом классе.

Содержание программы внеурочной деятельности «ОФП»

3 класс

Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале (2 часа)

Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Беговые упражнения.

Сдача нормативов ГТО (2 часа)

Сдача нормативов ГТО. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.

Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты (1 час)

Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.

Упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы (13 часов)

Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднимание туловища. Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контрольные упражнения. Сдача нормативов.

Игровые эстафеты. Упражнения на развитие силы. Соревнование. Гигиена и самоконтроль. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие ловкости и силы. Режим дня. Упражнения на развитие быстроты и ловкости.

4 класс

Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале (1 час)

Правила техники безопасности на занятиях кружка. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м

Легкая атлетика. Закаливание. Туризм. (4 часа)

Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег. Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Правила игры в футбол. История зарождения футбола. Туризм. Основные виды туризма. История зарождения.

Акробатические упражнения. (3 часа)

Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)

Лыжная подготовка. (2 часа)

Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами. Коньковые лыжные ходы

Игровые виды спорта. (8 часов)

Правила игры в пионербол. Стойки и передвижение игроков. Пионербол. Техника приема и передачи мяча. Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Отвлекающие приёмы. Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на

координацию движений. Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами.

Планируемые результаты изучения программы кружка ОФП

Личностные:

- способность контролировать собственную деятельность на основе сохранения здоровья своего и окружающих (правила ТБ);
- настроенность на доброе поведение и добрые взаимоотношения с окружающими;
- повышение самооценки и уверенности в собственных возможностях;
- формирование положительных моральных и нравственных качеств личности.

Метапредметные:

- развитие познавательной деятельности младшего школьника;
- развитие интереса к школьным предметам;
- расширение кругозора;
- развитие познавательных интересов учащихся и формирование готовности к самостоятельному познанию;

Предметные:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- умение выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, соблюдать правила игр.
- развитие физического здоровья.

Тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале	2
2	Сдача нормативов ГТО.	2
3	Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1
4	Упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы.	13
5	Итого	18

4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале	1
2	Легкая атлетика. Закаливание. Туризм	4
3	Акробатические упражнения	3
4	Лыжная подготовка	2
5	Игровые виды спорта	8
	Итого	18