



**Федеральное государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1699»
Управления делами Президента
Российской Федерации**

**Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «25» августа 2023 г.**



**«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ФГБОУ СОШ № 1699**

/ М.А. Попов

«25» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общефизическая подготовка» (ОФП)**

**Разработана на основании «Федерального государственного стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»,
утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 № 996**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 1 - 4 класс

Срок реализации: 1 год

**Составитель (разработчик):
Педагог дополнительного образования
Сетдииков Р.А.**

**МОСКВА
2023**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с действующим Законодательством Российской Федерации и требованиями ФГОС НОО, нормативными документами Федеральным государственным образовательным стандартом, начального общего образования и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии со спортивно-оздоровительным направлением, ориентированная на формирование целостного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Данная программа разработана для реализации в общеобразовательной школе начального общего образования во внеурочное время. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физкультурно-оздоровительной деятельности в общеобразовательном учреждении курс внеурочной деятельности спортивной направленности содействует всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обоснование необходимости программы.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования разной физической подготовленности.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья учащихся начальной школы является одним из основных направлений в деятельности школы. Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- *несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;*
- *перегрузка учебными программами;*
- *ухудшение экологической обстановки;*
- *недостаточное или несбалансированное питание;*
- *стрессовые воздействия;*
- *распространение нездоровых привычек.*

В связи с этим внеурочная деятельность в начальной школе организована с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставлена возможность для творческой деятельности и самореализации личности, наряду с педагогической включена медикопрофилактическая деятельность. Все это учтено для сохранения здоровья учащихся, и формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий общеукрепляющей, направленности на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Заниматься ОФП может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Основная задача курса внеурочной деятельности по ОФП - воспитание участников в результате овладения общеразвивающей направленности по ОФП. Она решается руководителем курса внеурочной деятельности по ОФП на основе личностно-ориентированного направления деятельности, прогнозирования развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебнопедагогическом контроле за влиянием занятий курса внеурочной деятельности по ОФП на укрепление здоровья и развития личности младших школьников. При взаимодействии с родителями (законными представителями) занимающихся.

Цели и задачи программы

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навык здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его общеукрепляющие физические упражнения и психомоторные качества;
- обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта общеукрепляющие физические упражнения;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и координационных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Занятия позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям дополнительного образования по ОФП;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям Физической культурой и спортом.

Программа предусматривает ознакомление с теоретическим материалом, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОФП

Предметом курса внеурочной деятельности по ОФП является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения ОФП является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья (по физкультурной группе), пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм для младших школьников.

Программа курса внеурочной деятельности по ОФП составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной начальной школе, дополняя его общефизическими развивающими играми и с учетом интересов детей (в зависимости от возраста,

пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

- подготовительной, куда включаются общеукрепляющие упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);
- основной, в которой проводятся подвижные и развивающие игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры.

В целях лучшей реализации курса внеурочной деятельности по ОФП соединены общеукрепляющие и развивающие занятия в объединении с выполнением самостоятельных, ежедневных заданий (для утренней зарядки), по плану, разработанному руководителем совместно с обучающимся (воспитанниками).

Спортивные занятия курса внеурочной деятельности по ОФП повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей и совместным участием в игровых занятиях (соревнованиях «Папа, мама, я и мой класс – спортивная семья» и т.д.).

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником курса внеурочной деятельности по ОФП одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя объединения) и судейства соревнований. Участникам курса внеурочной деятельности ОФП, получившим звание судьи и проявляющим интерес к этой работе, следует давать возможность участия в соревнованиях по ОФП.

МЕСТО КУРСА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Внеурочная деятельность по ОФП проводится в начальной школе с 1 по 4 класс из расчёта 1 часа в неделю, после уроков, согласно расписанию курса внеурочной деятельности, во второй половине дня.

Рабочая программа рассчитана на 33 часа за год в 1 классе; по 34 часа за 1 год обучения во 2 – 4 классах.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МАТЕРИАЛА

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения: — 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 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 ОФП являются следующие умения: — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, общефизического развития и общефизической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели общефизического развития (длину и массу тела), развития основных общефизических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них общефизические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки для каждой группы физической готовности учащихся; — характеризовать общефизическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию общефизических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основные методы реализации программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Отличительной особенностью реализации курса внеурочной деятельности по ОФП является игровой метод. Большинство заданий учащимся рекомендуется планировать и давать в форме игры.

В процессе проведения занятий общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические методы:

- *Словесные.* С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания - у обучающихся создается предварительное представление об упражнении, возникает желание заниматься данным видом игровой деятельности, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

- *Наглядные.* У обучающихся формируются конкретные представления об игре с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов проведения игры.

Учебно–методическое обеспечение *Методические и учебные пособия:*

- Методика Физического воспитания учащихся 1-11 классы Е.Н. Литвинов. Мин. Образования РФ Москва 2001г.

- Поурочные разработки по физической культуре. В.И.Лях. Мин. Образования РФ Москва 2011г.

Расчет времени занятий.

ОФП						
№ п/п	Класс	Всего часов по программе	Кол – во часов в неделю	Количество часов по триместрам		
				1 триместр	2 триместр	3 триместр
1	1	33	1	12	10	11
2	2-4	34	1	12	10	12

**Календарно-тематическое планирование
ОФП. 1 класс**

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям ОФП. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	
2.	Предупреждение травм. Упражнение на развитие скоростных способностей. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	

3.	Самоконтроль при физических занятиях. Упражнения на развитие скоростно – силовых способностей. Игры на внимание « Перестрелка ».	1	
4.	Режим дня, его значение. Упражнения на развитие силовых качеств. Игра «Салки»	1	
5.	Упражнения на гибкость. Игра с бегом « Вышибалы ».	1	
6.	Различные виды эстафет с предметами и без. Игра «Море волнуется – раз».	1	
7.	Упражнения на развития ловкости. Игра « Салки»	1	
8.	Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств. Игра «День – ночь».	1	
9.	Упражнения на развитие выносливости. Игра « Вышибалы».	1	
10.	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие скоростных способностей. Игра «Море волнуется – раз».	1	
11.	Комплекс ОРУ с мячом. Упражнения на развития ловкости. Игра «Салки».	1	
12.	Упражнения на развитие силовых качеств. Игра «Вышибалы».	1	
13.	Комплекс ОРУ с мячом. Различные виды эстафет с предметами и без. Игра «День – ночь».	1	
14.	Упражнения на гибкость. Игры «Море волнуется – раз».	1	
15.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Игры «Море волнуется – раз».	1	
16.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Салки».	1	
17.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Игра «День – ночь».	1	
18.	Упражнения на развития ловкости. Игра «Лисы и куры».	1	
19.	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий ОФП в спортивном зале. Упражнения на развитие координационных способностей. Игра «Вышибалы»	1	

20.	Комплекс ОРУ с обручем. Различные виды эстафет с предметами и без. Игра «Море волнуется – раз».	1	
21.	Упражнения на развитие силовых способностей .Игра «Салки».	1	
22.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Игра «День – ночь».	1	
23.	Комплекс ОРУ : Упражнения на гибкость. Игра «Лисы и куры».	1	
24.	Упражнения на развитие скоростно– силовых качеств. Игры «Море волнуется – раз».	1	
25.	Комплекс ОРУ с мячом. Различные виды эстафет с предметами и без. Игра «Вышибалы» Игра «Море волнуется – раз».	1	
26.	Упражнения на развития ловкости. Игра «Лисы и куры».	1	
27.	Упражнения на развитие силовых способностей .Игра «Салки».	1	
28.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Игра «День – ночь».	1	
29.	Комплекс ОРУ : Упражнения на гибкость. Игра «Вышибалы».	1	
30.	Упражнения на развитие скоростно– силовых качеств. Игры «Море волнуется – раз».	1	
31.	Комплекс ОРУ с мячом. Различные виды эстафет с предметами и без. Игра «День – ночь».	1	
32.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Веселые старты со скакалкой.	1	
33.	Весёлые Эстафеты с предметами.	1	

Календарно-тематическое планирование ОФП 2 класс

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям ОФП. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	
2.	Предупреждение травм. Упражнение на развитие скоростных способностей. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	
3.	Самоконтроль при физических занятиях. Упражнения на развитие скоростно – силовых способностей. Игры на внимание «Перестрелка».	1	
4.	Режим дня, его значение. Упражнения на развитие силовых качеств. Игра «Салки»	1	
5.	Упражнения на гибкость. Игра с бегом «Вышибалы».	1	
6.	Различные виды эстафет с предметами и без. Игра «Море волнуется – раз».	1	
7.	Упражнения на развития ловкости. Игра «Салки»	1	
8.	Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств. Игра «День – ночь».	1	
9.	Упражнения на развитие выносливости. Игра «Вышибалы».	1	
10.	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие скоростных способностей. Игра «Море волнуется – раз».	1	
11.	Комплекс ОРУ с мячом. Упражнения на развития ловкости. Игра «Салки».	1	
12.	Упражнения на развитие силовых качеств. Игра «Вышибалы».	1	
13.	Комплекс ОРУ с мячом. Различные виды эстафет с предметами и без. Игра «День – ночь».	1	

14.	Упражнения на гибкость. Игры «Море волнуется – раз».	1	
15.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Игры «Море волнуется – раз».	1	
16.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Салки».	1	
17.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Игра «День – ночь».	1	
18.	Упражнения на развития ловкости. Игра «Лисы и куры».	1	
19.	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий ОФП в спортивном зале. Упражнения на развитие координационных способностей. Игра «Вышибалы»	1	
20.	Комплекс ОРУ с обручем. Различные виды эстафет с предметами и без. Игра «Море волнуется – раз».	1	
21.	Упражнения на развитие силовых способностей .Игра «Салки».	1	
22.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Игра «День – ночь».	1	
23.	Комплекс ОРУ : Упражнения на гибкость. Игра «Лисы и куры».	1	
24.	Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств. Игры «Море волнуется – раз».	1	
25.	Комплекс ОРУ с мячом. Различные виды эстафет с предметами и без. Игра «Вышибалы» Игра «Море волнуется – раз».	1	
26.	Упражнения на развития ловкости. Игра «Лисы и куры».	1	
27.	Упражнения на развитие силовых способностей .Игра «Салки».	1	
28.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Игра «День – ночь».	1	
29.	Комплекс ОРУ : Упражнения на гибкость. Игра «Вышибалы».	1	
30.	Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств. Игры «Море волнуется – раз».	1	
31.	Комплекс ОРУ с мячом. Различные виды эстафет с предметами и без. Игра «День – ночь».	1	

32.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Веселые старты со скакалкой.	1	
33.	Весёлые Эстафеты с предметами.	1	
34.	Весёлые Эстафеты с предметами.	1	