**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
 **средняя общеобразовательная школа №5 г. Канска**  
**‌‌**

**МБОУ СОШ № 5 г. Канска**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено и согласовано  на заседании ШМО  Протокол № \_\_\_\_\_\_  «­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_ год  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Пестерева Е.Н./ | Принято  на заседании МС  Протокол № \_\_\_\_\_  «­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_ год  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Козлова И.В./ |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНО-ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ОСНОВАМ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**(ОФП)**

для обучающихся 4 класса

количество часов 34 (1 час в неделю)

Разработчик:

Коломейцева А.В.

учитель физической культуры;

​**г. Канск** **2024‌г.**

**I. Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования ОФП составлена на основе образовательной программы «Физическая культура» **Данная программа актуальна,** так как двух занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту.

Программа ОФП рассчитана на обучающихся 4 классов. Она предусматривает проведение практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Цель программы:** увеличение двигательной активности обучающихся, оздоровление детей путём повышения физической подготовленности к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

**Задачи курса:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «ОФП» предназначена для учащихся 4 классов, рассчитана на один год обучения, 1 час в неделю и используется для реализации третьего часа физкультуры в 4 классе.

Программа обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

**II. Планируемые результаты**

Личностные результаты освоения программы достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

У обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

• становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

• формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

• проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности;

• уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

• стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

• проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные учебные действия, коммуникативные учебные действия, регулятивные учебные действия, совместная деятельность.

К завершению освоения программы у обучающегося будут сформированы следующие учебные действия.

**Познавательные учебные действия:**

• сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

• выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

• объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные учебные действия:**

• взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

• использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

**Регулятивные учебные действия:**

• выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

• самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Предметные** (на конец освоения программы)

*Обучающиеся научатся:* владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Воспитательные результаты**

***Первого уровня (приобретение знаний):*** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

Формы достижения: познавательные беседы, инструктажи, беседы о здоровом образе жизни. Формы контроля: анкетирование.

***Второго уровня:*** способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Формы достижения результатов второго уровня: отбор физических упражнений по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Формы контроля результатов второго уровня: контролировать и анализировать эффективность занятий.

***Третьего уровня:*** повышение уровня физической подготовленности обучающихся. Формы достижения результатов второго уровня: развитие физических качеств с помощью подвижных игр и эстафет.

Формы контроля результатов второго уровня: проведение физических тестов (на координацию, гибкость, ловкость, силу, быстроту).

*Формы проведения занятий:*

- Подвижные игры.

- Развивающие игры.

- Веселые старты.

- Эстафеты.

- Соревнования.

**2.1 Планируемые личностные результаты:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Направления** | **Будут сформированы:** |
| **Спортивно оздоровительное**  **направление** | - Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально психологического здоровья человека.  -Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на  здоровье.  - Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа  жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.  - Способность выполнять правила личной гигиены и развивать  готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.  - Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме,  структуре.  - Представление об основных компонентах культуры здоровья и  здорового образа жизни.  - Потребность заниматься физической культурой и спортом,  вести активный образ жизни |
| **Результаты первого**  **уровня: достигаются**  **в результате**  **взаимодействия с учителем** | Приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и  способах укрепления здоровья.  Практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки.  Получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей  одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой  воды), экологически грамотного питания. |
| **Результаты второго**  **уровня: достигаются**  **в результате**  **дружественной**  **детской среде** | Формирование позитивного отношения обучающихся к своему  здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего  самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще. |
| **Результаты третьего**  **уровня: достигаются**  **взаимодействии**  **социальными**  **субъектами** | Регулярные занятия спортом, систематические оздоровительно закаливающие процедуры, участие в спортивных и  оздоровительных акциях. |

**III. Содержание программы**

**Гимнастика с основами акробатики.**

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры**.

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*На материале гимнастики с основами акробатики*

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

*На материале легкой атлетики*

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Календарно-тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Кол-**  **во ч** | **Тема занятия** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | 1 | Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики | 1 |  |
| 2. | 1 | Разновидности прыжков. Эстафеты |  | 1 |
| 3. | 1 | Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков. Игры |  | 1 |
| 4. | 1 | Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м |  | 1 |
| 5. | 1 | Кросс до 1км. Метание малого мяча |  | 1 |
| 6. | 1 | Челночный бег3х5; 3х10м. Игры на развитие ловкости |  | 1 |
| 7. | 1 | Упражнения с предметами на развитие координации движений |  | 1 |
| 8. | 1 | Упражнения на развитие гибкости. Группировка.  Перекаты в группировке |  | 1 |
| 9. | 1 | Висы и упоры |  | 1 |
| 10. | 1 | Лазанья и перелазанья |  | 1 |
| 11. | 1 | Упражнения на освоение навыков равновесия |  | 1 |
| 12. | 1 | Игры на развитие быстроты реакции |  | 1 |
| 13. | 1 | Упражнения с набивными мячами |  | 1 |
| 14. | 1 | Упражнения с гантелями |  | 1 |
| 15. | 1 | Упражнения со скакалкой |  | 1 |
| 16. | 1 | Упражнения с волейбольными мячами |  | 1 |
| 17. | 1 | Упражнения с различными мячами |  | 1 |
| 18. | 1 | Силовые упражнения. Упражнения с партнером. |  | 1 |
| 19. | 1 | Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом | 1 |  |
| 20. | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди |  | 1 |
| 21. | 1 | Передача мяча одной рукой от плеча |  | 1 |
| 22. | 1 | Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола |  | 1 |
| 23. | 1 | Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте |  | 1 |
| 24. | 1 | Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте |  | 1 |
| 25. | 1 | Эстафеты с мячом |  | 1 |
| 26. | 1 | Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча. |  | 1 |
| 27. | 1 | Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди |  | 1 |
| 28. | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку |  | 1 |
| 29. | 1 | Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку |  | 1 |
| 30. | 1 | Учебная игра в пионербол |  | 1 |
| 31. | 1 | Игры на развитие скоростно-силовых способностей |  | 1 |
| 32. | 1 | Игры на совершенствование метаний |  | 1 |
| 33. | 1 | Игры на развитие координации движений |  | 1 |
| 34. | 1 | Игры и эстафеты в соревновательной форме для подведение итогов |  | 1 |
| **Итого** | 34 |  |  | 34 |

**4.1 Условия реализации программы**

**Материально техническая база для реализации программы**

**Место проведения:**

Спортивный зал; спортивная площадка (стадион);

**Инвентарь:**

Волейбольные мячи; Баскетбольные мячи; Скакалки;

Теннисные мячи; Малые мячи; Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки; Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами; Секундомер; Маты

**Кадровое обеспечение программы:** Важным условием, необходимым для реализации программы является умение учителя осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

**4.2 Формы контроля и оценочные материалы**

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

• практический (выполнение практических заданий);

• наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);

• словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);

**Формы контроля:**

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения),

- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр и т.д.),

- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов.

**4.3 Оценочные материалы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/  п | Возраст Наименование | м | д |
| 1. | Бег 10 м (сек) | 2.3-2.0 | 2.5-2.1 |
| 2. | Бег 30 м (сек) | 8.0-7.4 | 8.7-7.8 |
| 3. | Челночный бег Зх10 м (сек) | 11.2-9.9 | 12.0-10.5 |
| 4. | Прыжок с места (см) | 100-125 | 95-120 |
| 5. | Прыжки через скакалку (раз) | 7-21 | 15-45 |
| 6. | Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см) | 242-360 | 193-331 |
| 7. | Статическое равновесие (сек) | 35.42 | 45-60 |
| 8. | Подъем туловища (раз) | 15-30 | 14-28 |
| 9. | Наклон вперед, ноги вместе (см) | 5-8 | 8-12 |
| 10. | Бег на выносливость (м) | 900-2000 | 700-1800 |

**4.4. Методические материалы**

*Формы занятий:*

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;

- эстафеты, домашние задания.

*Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:*

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);

- творческие (развивающие игры);

- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

*Организационно-методические рекомендации*

Занятия в объединении 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 физической культурой;

- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение

практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

**5. Список литературы**

1. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Физическая культура. 1-11 классы: программы для образовательных учреждений. – М.: Дрофа, 2010

2. Сборник нормативных документов. Физическая культура / сост. Э.Д. Днепров. – М.: Дрофа, 2007

3. Матвеев А.П., Красников А.А., Лагутин А.Б. Физическая культура. Школьные олимпиады. 9-11 классы: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2007

4. Погадаев Г.И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе: Методическое пособие.– М.: Дрофа, 2007

5. Погадаев Г.И. Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения. 1-11 классы: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2007

6. Собянин Ф.И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательных учреждениях. 10-11 классы: Методическое пособие.– М.: Дрофа, 2007

7. Энциклопедический словарь юного спортсмена. – М.: Педагогика, 1988

8. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2021.

9. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт»,

2020.

10. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок»,

2021.

11. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2020.

12. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2021

13. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.

**Список рекомендованной литературы для педагога**

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над

образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета

образования. Составитель Карчина3.Л. - М., 2019.

2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над

образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова

М.В. и др. - М.,2017.

3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурнооздоровительныхзанятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 2022.

4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение»,

2021.

5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной

школы. Андреева НА. и др. Советская система физического воспитаниям. - М., 2021.

6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2022.

7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.:

ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2022.