



Частное общеобразовательное учреждение  
«Покровский гуманитарный лицей-детский сад»

<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР ЧОУ «Покровский гуманитарный лицей-детский сад»  /А. В. Сливина/ « 07 » 09 2023г.</p>	<p><b>«Утверждено»</b> Директор ЧОУ «Покровский гуманитарный лицей-детский сад» /В.В. Кобрисева/ Приказ № 006/2023 от « 05 » 09 2023г.</p> 
---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности**

**«ОФП»**

**для обучающихся 1-4 классов**

**Покровского гуманитарного лицея - сада  
спортивно-оздоровительного направления**

Составитель: Юрченко С. К., учитель  
физической культуры.

## Пояснительная записка

Программа курса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Данная рабочая программа составлена для учеников 1-4 классов в возрасте 6-10 лет.

Занятия запланированы с учётом 2 занятий в неделю.

Создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности. Высокий уровень физической подготовленности создаёт условия для успешного освоения школьной программы по физической культуре, а также для занятия тем видом спорта, к которому у ученика обнаружились способности.

**Предметом обучения** в секции ОФП является двигательная деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, гармоничное развитие всех органов и систем школьника, совершенствование физических качеств, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

### Ожидаемые результаты:

- умение организовать собственную деятельность и деятельность своих сверстников.
- уметь активно взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение осуществлять двигательную деятельность на принципах здорового соперничества и чувства доброжелательности.
- умение управлять своими эмоциями в ситуациях двигательных и спортивных неудач.
- умение быть дисциплинированным и ответственным в достижении поставленной цели.
  - 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;
  - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### Формы проведения занятий:

- получение теоретических сведений;
- практические занятия;
- соревновательная деятельность;
- тестирование с целью определения уровня развития физических качеств;
- игровая деятельность;
- самостоятельная работа.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В течение учебного года проводятся соревнования на первенство школы.

## Содержание изучаемого курса

### Раздел 1. Легкая атлетика.

Основой **легкоатлетических упражнений** являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м Бег. Свободный по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (положения «На старт!», «Внимание!»). Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

### Раздел 2. Гимнастика

Раздел **гимнастики** посвящён изучению акробатических упражнений и танцевальных упражнений, упражнений на сохранение равновесия, а также висов и упоров.

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях : кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами: передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися 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».

### Раздел 3. Подвижные игры.

В разделе подвижных игр планируется изучение правил различных игр с применением их на практике во внеурочной деятельности, для всестороннего развития детей.

Содержание теоретических сведений.

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы.

История развития спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам спорта. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

## Календарно-тематическое планирование

### 1 класс

№	Наименование темы, занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	Факт
<b>Лёгкая атлетика(15 ч.)</b>				
1	Развитие быстроты в беге на короткую дистанцию. Техника безопасности при занятии лёгкой атлетикой.			
2	Бег с ускорением.			
3	Высокий старт			
4	Старта из различных положений			
5	Общая физическая подготовка			
6	Прыжки в длину с места			
7	Прыжки в длину с разбега			
8	Общая физическая подготовка тестирование			
9	Бег 1 км. Смешанное передвижение.			
10	Метание мяча на дальность. Замах рукой.			
11	Метание мяча на дальность. Бросок мяча.			
12	Метание мяча в вертикальную цель.			
13	Метание мяча в горизонтальную цель			
14	Общая физическая подготовка			
15	Челночный бег 3по 10.подведение итогов.			
<b>Гимнастика(17 ч.)</b>				
16	Обще развивающие упражнения с предметами			
17	Висы, упоры, седы.			
18	Гимнастические элементы ( перекаты кувырки)			
19	Гимнастические элементы ( мост стойка на лопатках)			
20	Гимнастические комбинации из освоенных элементов			
21	Кувырок вперед ,кувырок назад.Равновесие на одной ноге			
22	Общая физическая подготовка			
23	Игры с элементами гимнастики			
24	Опорный прыжок			
25	Опорный прыжок.Повторение.			
26	Эстафеты с преодолением препятствий.			
27	Общая физическая подготовка			
28	Упражнения с гимнастическими палками.			
29	Развитие гибкости и координации при выполнении комплекса ритмической гимнастики.			
30	Лазание по канату разными способами.			
31	Обще развивающие упражнения с предметами.			
32	Упражнения на гибкость.			
<b>Подвижные игры ( 18 )</b>				
33	Техника безопасности на занятиях.			
34	Подвижная игра «Пятнашки».			
35	Подвижная игра «Быстро по местам».			
36	Физическая подготовка.			
37	Подвижная игра с прыжками «Бой петухов».			
38	Подвижные игры на основе игры в футбол.			
39	Подвижные игры «Бой петухов», «Тройка».			

40	Физическая подготовка.			
41	Подвижные игры «Выстрел в небо», «Брось-поймай».			
42	Подвижные игры «Два Мороза», «Метко в цель».			
43	Русские народные подвижные игры.			
44	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки».			
45	Подвижная игра с мячом «Точно в цель».			
46	Подвижные игры «Салочки», «Тройка».			
47	Подвижные игры «Раки», «Совушка».			
48	Подвижная игра «Удержись на месте».			
49	Физическая подготовка.			
50	Подвижная игра с прыжками «Воробушки».			
	<b>Лёгкая атлетика ( 16ч )</b>			
51	Техника безопасности.			
52	Прыжок в длину с места.			
53	Прыжок в длину с разбега.			
54	Общая физическая подготовка			
55	Высокий и низкий старт.			
56	Эстафетный бег .			
57	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки			
58	Кроссовая подготовка. Бег 30м.			
59	Бег 1 км.Смешанное передвижение.			
60	Общая физическая подготовка			
61	Упражнения на развитие выносливости.			
62	Упражнения на развитие силы.			
63	Метание мяча на дальность.			
64	Упражнения на развитие координации.			
65	Подведение итогов.			
66	Работа над ошибками.			

**Календарно-тематическое планирование  
2-4 класс**

№	Наименование темы, занятия	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
	<b>Лёгкая атлетика(15 ч.)</b>			
1	Развитие быстроты в беге на короткую дистанцию. Техника безопасности при занятии лёгкой атлетикой.			
2	Бег с ускорением.			
3	Высокий старт			
4	Старта из различных положений			
5	Общая физическая подготовка			
6	Прыжки в длину с места			
7	Прыжки в длину с разбега			
8	Общая физическая подготовка тестирование			
9	Бег 1 км. Смешанное передвижение.			
10	Метание мяча на дальность. Замах рукой.			
11	Метание мяча на дальность. Бросок мяча.			

12	Метание мяча в вертикальную цель.			
13	Метание мяча в горизонтальную цель			
14	Общая физическая подготовка			
15	Челночный бег 3по 10.			
16	Упражнения на скоростную выносливость .Подведение итогов.			
<b>Гимнастика(17 ч.)</b>				
17	Обще развивающие упражнения с предметами			
18	Висы,упоры,седы.			
19	Гимнастические элементы ( перекаты кувырки)			
20	Гимнастические элементы ( мост стойка на лопатках)			
21	Гимнастические комбинации из освоенных элементов			
22	Кувырок вперед ,кувырок назад. Равновесие на одной ноге			
23	Общая физическая подготовка			
24	Игры с элементами гимнастики			
25	Опорный прыжок			
26	Опорный прыжок. Повторение.			
27	Эстафеты с преодолением препятствий.			
28	Общая физическая подготовка			
29	Упражнения с гимнастическими палками.			
30	Развитие гибкости и координации при выполнении комплекса ритмической гимнастики.			
31	Лазание по канату разными способами.			
32	Обще развивающие упражнения с предметами.			
33	Упражнения на гибкость.			
<b>Подвижные игры ( 18 )</b>				
34	Техника безопасности на занятиях.			
35	Подвижная игра «Пятнашки».			
36	Подвижная игра «Быстро по местам».			
37	Физическая подготовка.			
38	Подвижная игра с прыжками «Бой петухов».			
39	Подвижные игры на основе игры в футбол.			
40	Подвижные игры «Бой петухов», «Тройка».			
41	Физическая подготовка.			
42	Подвижные игры «Выстрел в небо», «Брось-поймай».			
43	Подвижные игры «Два Мороза», «Метко в цель».			
44	Русские народные подвижные игры.			
45	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки».			
46	Подвижная игра с мячом «Точно в цель».			
47	Подвижные игры «Салочки», «Тройка».			
48	Подвижные игры «Раки», «Совушка».			
49	Подвижная игра «Удержись на месте».			
50	Физическая подготовка.			
51	Подвижная игра с прыжками «Воробушки».			
52	Физическая подготовка.			
<b>Лёгкая атлетика ( 17ч)</b>				
53	Техника безопасности.			
54	Прыжок в длину с места.			

55	Прыжок в длину с разбега.			
56	Общая физическая подготовка			
57	Высокий и низкий старт.			
58	Эстафетный бег .			
59	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки			
60	Кроссовая подготовка. Бег 30м.			
61	Бег 1 км. Смешанное передвижение.			
62	Общая физическая подготовка			
63	Упражнения на развитие выносливости.			
64	Упражнения на развитие силы.			
65	Метание мяча на дальность.			
66	Упражнения на развитие координации.			
67	Подведение итогов			
68	Работа над ошибками			