

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Менделеевская средняя общеобразовательная школа»

ВЫПИСКА ИЗ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ, УТВЕРЖДЕННОЙ ПРИКАЗОМ №362 ОТ «01» сентября 2023 г., ПРОТОКОЛ  
ПЕДСОВЕТА № 10 ОТ «31» августа 2023г.  
(ФГОС НОО, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 г. № 286)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ОФП»

Разработчик программы: Ярина С.И.

Выписка верна «01» сентября 2023 г.



Директор

Т.Б. Богданова

п.Менделеево, 2023

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов общеобразовательной школы и построена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта. Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура».

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность ребенка в школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Поэтому тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной всегда.

**Направление программы** – спортивно-оздоровительное, направлена на разностороннюю физическую подготовку.

Программа модифицированная.

### **Цель программы:**

формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса к физической активности и творческой самостоятельности.

### **Задачи:**

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **Отличительные особенности 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. Дополнительное персональное образование особенно актуально, 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.

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

### **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), культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах.

### **Формы проведения занятий.**

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

### **Результаты освоения программы и способы определения их результативности**

- овладение основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- сохранение здоровья
- формирование устойчивого интереса, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности

Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в

метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### ***Регулятивные УУД:***

- самостоятельно организовывать свое рабочее место с учетом требований безопасности;
- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- планировать выполнение заданий на уроке под руководством учителя;
- контролировать величину нагрузки при выполнении учебных заданий;
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения учебных заданий;
- корректировать выполнение заданий в дальнейшей учебной деятельности;
- оценивать выполненное задание по параметрам заранее представленным учителем.

#### ***Коммуникативные УУД:***

- участвовать в беседе-диалоге на уроке; слушать и понимать других, высказывать свое мнение и обосновывать его, приводя аргументы;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.

#### ***Познавательные УУД:***

- ориентироваться в учебнике;
- находить необходимую информацию в учебнике, других источниках, предложенных учителем;
- использовать моделирование в учебной деятельности;
- характеризовать явления (действия и поступки) из области физической культуры.

**Формы контроля:** наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

- Бег 30м
- Прыжок в длину с места
- Челночный бег 3\*10
- 6- минутный бег
- Подтягивание (на высокой перекладине из вися (м), на низкой перекладине из вися лёжа (д))

Участие в школьных и районных соревнованиях

**Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.**

**Расписание занятий: среда с 13.00 до 14.00, 14.00-15.00**

**Срок реализации программы – 1 год**

## 2.Учено-тематический план

Курс рассчитан на 33 часа для 1- класса, 34 часа для 2-4 класса. (1 час в неделю)

№	Вид программного материала	Количество часов		Форма проведения
		1 класс	2-4 классы	
1.	Основы знаний о физической культуре	2	2	Беседа, просмотр презентации
2.	Легкая атлетика	5	5	Групповые занятия, соревнования, контрольные упражнения
3.	Подвижные и спортивные игры	13	13	Групповые занятия, контрольные упражнения
4.	Лыжная подготовка	6	7	Групповые занятия, соревнования, контрольные упражнения
5.	Гимнастика с основами акробатики	7	7	Групповые занятия, контрольные упражнения
6.	Итого:	33	34	

### **3.Содержание программы**

#### **Знания о физической культуре:**

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека;
- правила предупреждения травматизма;
- история развития физической культуры и первых соревнований;
- физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств;
- характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесии.

Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных занятиях, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений

**Легкая атлетика.** В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

**Подвижные игры.** Народная игра - естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движения, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе. Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

*Оздоровительное значение подвижных игр:* правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела, игры.

*Группировка подвижных игр:*

- с элементами общеразвивающих упражнений
- с бегом на ловкость
- с бегом на скорость
- с прыжками на месте и с места
- с прыжками в высоту
- с прыжками длину с разбега
- с метанием на дальность

- с лазанием и перелазанием
- игры подготовительные волейболу
- игры подготовительные баскетболу
- игры на местности

### **Спортивные игры:**

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота» и др.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо» и др.

*Волейбол:* стойка волейболиста, перемещение по площадке, подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола.

**Способы физической 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.

**Лыжная подготовка:** Данный раздел программы позволяет развить навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, освоить повороты на месте переступанием, спуск в высокой стойке, подготовить детей к занятиям активным отдыхом в зимний период.

**Ожидаемые результаты:** к концу обучения ученик научится:

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости
- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;



- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках; выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

#### 4. Тематическое планирование (1- 4 классы)

№ урока	Тема занятия. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Форма организации деятельности обучающихся при проведении занятий
1	Т/б на занятиях л/а и подвижных игр. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1	Демонстрировать выполнение беговых, прыжковых упражнений, метания. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Описывать технику выполнения беговых упражнений; применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в
2	Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных качеств через эстафеты. П/и «Вороны и воробьи».	1	
3	Метание тен. мяча в цель (5-6м), прыжок в длину с места. Бег 30м (зач.). Эстафеты.	1	
4	Прыжок в длину с разбега, метание тен. мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.	1	
5	Прыжок в длину с разбега. Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1	
6	Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и левой рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры.	1	
7	Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1	
8	Круговая тренировка (прыжки на скакалке, пресс, сгибание и разгибание рук из и.п: упор лёжа)	1	
9	Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	1	
10	Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	1	
11	Спортивный праздник «Мы – сильные, мы – ловкие» (эстафеты)	1	
12	Группировка, перекаты, кувырок вперед. Народные игры	1	
13	Кувырок вперед и назад. Составление композиций из разных элементов.	1	
14	Упражнения с набивным мячом. П/и малой интенсивности.	1	
15	Комбинация с обручем. П/ и «Снежная королева»	1	
16	Круговая тренировка (упражнения с набивным мячом, с гантелями, со скакалкой)	1	
17	Прогулка на свежем воздухе от 1 до 3 км (катание с горки)	1	
18	ТБ при лыжной подготовке. Передвижение скользящим шагом с палками.	1	
19	Эстафеты на лыжах	1	
20	Спуски со склонов, торможение. Отработка скоростных качеств при лыжной подготовке.	1	

21	Совершенствование техники передвижения через игру "Снежные снайперы" и спуска "Салки с домом".	1	метании, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации. Контролировать физическую нагрузку, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности
22	Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча. Пионербол	1	
23	Развитие ловкости Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	1	
24	Пионербол	1	
25	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча	1	
26	П/и на материале футбола.	1	
27	Весёлые старты	1	
28	Тестирование координационных способностей. Народные игры.	1	
29	Беговые упражнения из разных и.п. Круговая тренировка (прыжки через лавочку, висы на гимнастической лестнице, пресс)	1	
30	Прыжок в длину с места, челночный бег.	1	
31	Игра - Соревнование «День Бегуна».	1	
32	Прыжки через короткую и длинную скакалку. П/и с мячом	1	
33	Круговая тренировка. Развитие ф/к – гибкости, ловкости, силы. П/и малой подвижности	1	
34	Спортивное мероприятие «Путешествие в Спортландию»	1	
	ИТОГО	34	

## 5. Методическое обеспечение программы

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного на двух учеников);

П – комплект для работы в группах (один на 5-6 учащихся).

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количественный показатель	Наличие	Необходимо приобрести
<i>Библиотечный фонд</i>			
Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11классы. В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2009.	Д	1	1
Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011.	К	40	
Журнал «Физическая культура в школе»			
<i>Печатные пособия</i>			
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д		
<i>Технические средства обучения</i>			



Планка для прыжков в высоту	Д		1
Стойка для прыжков в высоту	Д		1
Флажки: разметочные с опорой, стартовые			
Лента финишная			
Дорожка разметочная резиновая для прыжков	К		25
Рулетка измерительная:	П	2 набора	
5 м	К	16	10
50 м			
Секундомер	Д		1
Шиповки (36-38 размер)			
Лыжи детские (с креплениями и палками):	Д		2
деревянные			
пластиковые	П		5
полупластиковые			
Сетка для переноса и хранения мячей	Д		1
Жилетки с номерами	Д	1	
Волейбольная стойка универсальная			
Сетка волейбольная			
Аптечка	Д	1	
	Д	1	
	Д	1	1
	П	1 пара	5 пар
	К	20 пар	5 пар
	П	7 пар	
	Ф	15 пар	
	Д		1
	К		25
	Д		1 набор
	Д	2	

	Д		1
--	---	--	---

## 6.Список литературы

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
4. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений.
5. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений.
6. Научно-методический журнал. Физическая культура в школе. – М.: Школа-Пресс.
7. Планируемые результаты начального общего образования / под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой.
8. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е изд., перераб. и доп.
9. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 частях. Часть 2.
10. Рабочие программы. Физкультура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.- сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.
11. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. Серия « Игровые технологии».
12. Фатеева А.П. 300 подвижных игр для младших школьников.
13. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.