

Приложение к ООП НОО,
утвержденное приказом
МОБУ «СОШ «ЦО «Кудрово»
№ 575 от 28.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

для обучающихся 2 – 4 классов

Составитель: Веденеев Александр Александрович
инструктор по физической культуре

г. Кудрово 2023 г.

Пояснительная записка

Данная программа создана на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся, 1-4 класс (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.

Программа несет спортивно-оздоровительную направленность.

Цель программы: создание условий для всестороннего, гармонического физического развития детей, формирование личности ребёнка методами и средствами различных видов спорта, включая детей в соревновательную деятельность, а так же помощь друг другу на занятиях.

Программа рассчитана на 234 часа, со следующим распределением часов по годам обучения / классам: 2 класс 78 часов; 3 класс 78 часов, 4 класс 78 часов.

Главными задачами реализации учебного курса «ОФП» являются:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни
- углубленное изучение различных видов легкой атлетики.

Технологии, используемые в обучении:

Игровая технология – развитие устойчивого познавательного интереса у учащихся через разнообразные игровые формы обучения, направлена на развитие физических качеств, творчества, воображения, самостоятельности действий, воспитания инициативности.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на физическое развитие, закаливание, укрепление и формирование здоровья для повышения мотивации к осознанному занятию физической культурой и спортом.

Личностно-ориентированные технологии – развитие индивидуальных познавательных особенностей учащихся.

ИКТ- повышение эффективности процесса обучения, помогает своевременно отслеживать результаты обучения и воспитания, способствует активизации познавательной сферы обучающихся.

Технология проектного обучения – создание условий, при которых учащиеся самостоятельно приобретают знания при использовании различных источников и учатся ими пользоваться для решения познавательных и практических задач.

Проблемно-поисковые технологии – побуждать к самостоятельной деятельности, стимулировать творчество, активность, развивать мышление.

Технология критического мышления – позволяет учиться работать с увеличивающимся и постоянно обновляющимся информационным потоком в разных областях знаний, способствует выражению своих мыслей (устно и письменно), выработке собственного мнения на основе осмысления различного опыта, идей и представлений.

Методы и формы контроля: контроль знаний осуществляется в формах опроса, письменных реферативных работ, зачёта, тестирования. Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты).

Формы промежуточной аттестации: промежуточная аттестация за курс 3-4 класса осуществляется в форме тестирования.

Учебники:

- Стандарт начального общего образования по физической культуре
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014.
- Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2016.
- Лях В.И. Физическая культура 1-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2017.

Пособие для педагога:

- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура».
- Лях В.И., Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс Москва «Веко» 2016.
- Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников Москва: Феникс, 2005 – 288с.

Дополнительная литература для обучающихся:

- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
- Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 1-4 классов.

Электронные образовательные ресурсы:

- Журнал всероссийской федерации по легкой атлетике
<https://infoselection.ru/sport2/item/752-resursy-dlya-lyubitelej-bega>
- Сайт "Я иду на урок физкультуры" <https://spo.1sept.ru/urok/>
- Сайт «ФизкультУра» <https://www.fizkult-ura.ru/>
- Комплекс упражнений по физической культуре <https://kzedu.com/>
- Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>
- Журнал «Теория и практика физической культуры» <http://teoriya.ru/ru>

Планируемые результаты освоения учебного курса.

Планируемые результаты	
Личностные	Метапредметные
2-4 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • сформированность чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности по средствам народной игры; • развитие навыка сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в ходе игры; • развитие самостоятельности и чувство личной ответственности за свои поступки; • сформировывание установки на безопасный, здоровый образ жизни. • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. • умение под руководством взрослых планировать режим дня; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять под руководством взрослых их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. 	<ul style="list-style-type: none"> • умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результат • понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития; • умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности • понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни; • добросовестное выполнение учебных заданий; • рациональное планирование под руководством взрослых учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; • поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления; • владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. • планировать пути достижения образовательных целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных

	<p>задач, оценивать правильность выполнения действий;</p> <ul style="list-style-type: none">• осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, оценивать правильность решения учебной задачи, соотносить свои действия с планируемыми результатами;• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;• работать с материалами на электронных носителях, находить информацию в индивидуальной информационной среде, среде образовательного учреждения, в федеральных хранилищах образовательных информационных ресурсов и контролируемом Интернете (под руководством педагога);• использовать ранее изученный материал для решения познавательных задач;• определять понятия, устанавливать аналогии, классифицировать; с помощью учителя выбирать основания и критерии для классификации и обобщения;• логически строить рассуждение, выстраивать ответ в соответствии с заданием, целью (сжато, полно, выборочно);• использовать ИКТ-технологии для обработки, передачи, систематизации и презентации информации;• выявлять позитивные и негативные факторы, влияющие на результаты и
--	---

	<p>качество выполнения задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять свою роль в команде, группе, оценивать вклад всех участников в общий результат.
--	--

**Планируемые результаты
Предметные**

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
2-4 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • познакомятся с техникой безопасности на занятиях по офп, выдающимися спортсменами и олимпийскими чемпионами в области физической культуры; • выполнять технические элементы и упражнения входящие в состав разнообразных спортивных видов; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • моделировать технику освоенных элементов и приемов спортивной подготовки; • выявлять и устранять типичные ошибки изучаемых техник элементов силовой гимнастики, бега, прыжков и метания; • осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий спортивными играми; 	<ul style="list-style-type: none"> • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных средств спортивных игр; • составлять комплекс физических упражнений, направленный на развитие физических качеств (с помощью учителя); • варьировать знаниями в области разнообразных видах легкой атлетики, находить общее между ними • сдавать учебные нормативы по развитию двигательных качеств; • понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. • Уметь систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств.

Содержание

2 класс, 78 часов

Основы знаний по общей физической подготовке (в процессе занятий)

Техника безопасности при проведении разных видов легкой атлетики. История и современное развитие легкой атлетики. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры и чемпионы.

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (8 часов)

Основные элементы и способы применения в разных видах спорта. История развития игры. Судейская жестикация и терминология. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях.

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (60 часов):

Модуль «Двигательные умения и навыки» (50 часов)

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, прыгучесть.

Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.

Модуль «Подвижные игры и эстафеты» (10 часов)

Подвижные игры и эстафеты: эстафеты с предметами и без предметов, эстафеты с преодолением препятствий. Подвижные игры "Смена мест", "Становись - разойдись", "Брось - поймай", "Подвижная мишень", "Прокати быстрее мяч", "Вызов номеров" и др.

Раздел 3. Соревновательная подготовка. (10 часов)

Занятия в соревновательной форме. Проведение упражнений на результат.

3 класс, 78 часов

Основы знаний в области легкой атлетики (в процессе занятий)

Техника безопасности при проведении занятий. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры и чемпионы.

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (8 часов)

Основные элементы и способы применения в разных видах спорта. История развития игры. Судейская жестикация и терминология. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях.

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (60 часов):

Модуль «Двигательные умения и навыки» (50 часов)

Упражнения для рук плечевого пояса, Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: Упражнения для

развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести. Эстафеты.

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседеи полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Модуль «Подвижные игры и игры с элементами баскетбола.» (10 часов)

Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания "Бросай - поймай", "Выстрел в небо" и др.

Раздел 3. Соревновательная подготовка. (10 часов)

Занятия в соревновательной форме. Проведение упражнений на результат.

4 класс, 78 часов

Основы знаний в области легкой атлетики (в процессе занятий)

Техника безопасности при проведении занятий. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры и чемпионы.

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (8 часов)

Основные элементы и способы применения в разных видах спорта. История развития игры. Судейская жестикация и терминология. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях.

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (60 часов):

Модуль «Общая физическая подготовка» (45 часов)

Упражнения для рук плечевого пояса, Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести. Эстафеты.

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседеи полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Модуль «Подвижные игры и игры с элементами хоккея на траве» (15 часов)

Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу клюшкой с разных позиций; "остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок в цель". Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания.

Раздел 3. Соревновательная подготовка. (10 часов)

Занятия в соревновательной форме. Проведение упражнений на результат.

Тематическое планирование учебного курса

2 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	8
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: <ul style="list-style-type: none"> • Модуль «Двигательные умения и навыки» • Модуль «Подвижные игры и эстафеты» 	60: 50 10
3	Соревновательная подготовка	10
Итого		78

3 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	8
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: <ul style="list-style-type: none"> • Модуль «Двигательные умения и навыки» • Модуль «Подвижные игры и игры с элементами баскетбола» 	60: 50 10
3	Соревновательная подготовка	10
Итого		78

4 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	8
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: <ul style="list-style-type: none"> • Модуль «Двигательные умения и навыки» • Модуль «Подвижные игры и игры с элементами хоккея на траве» 	60: 45 15
3	Соревновательная подготовка	10
Итого		78