

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Иркутской области  
Комитет по образованию администрации города Братска  
МБОУ г. Братска "СОШ № 18"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей  
физической культуры и  
ОБЖ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

\_\_\_\_\_  
Ю.В. Силантьева

Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

\_\_\_\_\_  
Кузнецова Т.Н.

Протокол №1  
от «31» августа 2023 г.

\_\_\_\_\_  
Солодовник А.А.

Приказ №300  
от «01» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2311743)

**курса внеурочной деятельности «ОФП»**

для обучающихся 3 – 4 классов

г. Братск 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «ОФП» для 3-4 классов составлена на основе на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также федеральной рабочей программы воспитания.

Программа курса внеурочной деятельности даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами курса внеурочной деятельности, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает его структурирование по разделам и темам курса, определяет распределение его по классам (годам изучения), даёт е распределение учебных часов по тематическим разделам курса и последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

Целью освоения курса является создание условий для развития познавательных способностей учащихся на основе системы развивающих занятий.

Задачами курса являются:

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

Общее число часов для изучения курса – 68 часов: в 3 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 4 классе – 34 часа (1 час в неделю)

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка 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 во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»**

### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопре- деление	1.Соотнесение известного и неизвестного	1.Формулирование цели	1.Строить продуктивное взаимодействие

2.Смысло- образование	2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов
--------------------------	---	---	---

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс (34 часа)

№ п/п	Спортивные игры	Формы проведения	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Лёгкая атлетика	Беседа, демонстрация, практика	Работа в парах, в группах	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Акробатика	Беседа, демонстрация, практика	Работа в парах, в группах	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Подвижные и спортивные игры	Беседа, демонстрация, практика	Работа в парах, в группах	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс (34 часа)

№ п/п	Спортивные игры	Формы проведения	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Лёгкая атлетика	Беседа, демонстрация, практика	Работа в парах, в группах	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Акробатика	Беседа, демонстрация, практика	Работа в парах, в группах	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Подвижные и спортивные игры	Беседа, демонстрация, практика	Работа в парах, в группах	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия
1.	1	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами легкой атлетики
2.	1	Разновидности прыжков Эстафеты
3.	1	Равномерный медленный бег до 10 мин Разновидности прыжков Игры
4.	1	Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м
5.	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча
6.	1	Челночный бег 3х5; 3х10м Игры на развитие ловкости
7.	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений
8.	1	Упражнения на развитие гибкости Группировка Перекаты в группировке
9.	1	Висы и упоры
10.	1	Лазанья и перелезания
11.	1	Упражнения на освоение навыков равновесия
12.	1	Игры на развитие быстроты реакции
13.	1	Упражнения с набивными мячами
14.	1	Упражнения с гантелями
15.	1	Упражнения со скакалкой
16.	1	Упражнения с волейбольными мячами
17.	1	Упражнения с различными мячами
18.	1	Силовые упражнения Упражнения с партнером
19.	1	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом
20.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди
21.	1	Передача мяча одной рукой от плеча
22.	1	Передача мяча двумя руками из-за головы Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
23.	1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте
24.	1	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте



25.	1	Эстафеты с мячом
26.	1	Пионербол Развитие ловкости Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча
27.	1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди
28.	1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку
29.	1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку
30.	1	Учебная игра в пионербол
31.	1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей
32.	1	Игры на совершенствование метаний
33.	1	Игры на развитие координации движений

#### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия
1.	1	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами легкой атлетики
2.	1	Разновидности прыжков Эстафеты
3.	1	Равномерный медленный бег до 10 мин Разновидности прыжков Игры
4.	1	Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м
5.	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча
6.	1	Челночный бег 3х5; 3х10м Игры на развитие ловкости
7.	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений
8.	1	Упражнения на развитие гибкости Группировка Перекаты в группировке
9.	1	Висы и упоры
10.	1	Лазанья и перелезания
11.	1	Упражнения на освоение навыков равновесия
12.	1	Игры на развитие быстроты реакции
13.	1	Упражнения с набивными мячами
14.	1	Упражнения с гантелями
15.	1	Упражнения со скакалкой
16.	1	Упражнения с волейбольными мячами

17.	1	Упражнения с различными мячами
18.	1	Силовые упражнения Упражнения с партнером
19.	1	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом
20.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди
21.	1	Передача мяча одной рукой от плеча
22.	1	Передача мяча двумя руками из-за головы Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
23.	1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте
24.	1	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте
25.	1	Эстафеты с мячом
26.	1	Пионербол Развитие ловкости Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча
27.	1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди
28.	1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку
29.	1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку
30.	1	Учебная игра в пионербол
31.	1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей
32.	1	Игры на совершенствование метаний
33.	1	Игры на развитие координации движений

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
2. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010г.)
3. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)
4. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)

5. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов.-М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.- 304 с.
6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
7. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
8. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Ресурсы РЭШ