

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА»**

Принято

**на заседании педагогического совета
протокол №1 от «29» августа 2023 г.**

Утверждаю

**Генеральный директор
Вяземская Е.К.**

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«ОФП (общая физическая подготовка)»
на 2023-2024 учебный год**

Класс: 4 классы

Уровень образования: начальное общее образование

Преподаватель: Галка В.Е.

Срок реализации – 1 год

Москва, 2023 г.

Рабочая программа модуля «ОФП» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и федеральной программе воспитания.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит

взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Цели изучения модуля «ОФП» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья и организации активного отдыха.

Задачи модуля:

- 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.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.

Класс	Продолжительность обучения	Уроки физической культуры 2 ч/нед	Занятия ритмикой 1 ч/нед	Всего часов
1 класс	33 недели	66 ч	33 ч (ритмика)	99 ч
2 класс	34 недели	68 ч	34 ч (ритмика)	102 ч
3 класс	34 недели	68 ч	34 ч (ритмика)	102 ч
4 класс	34 недели	68 ч	34 ч (ОФП)	102 ч
Итого				405

При планировании учебного материала по программе, являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации обязательной части учебного предмета «Физическая культура», рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального образования в объёме не менее 67% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений (предмет «Физическая культура»), 25% учебных часов во внеурочной деятельности обучающихся в модуле «Ритмика», 8% учебных часов в модуле «ОФП».

Физические нагрузки на занятиях ОФП сопоставимы с занятиями физической культурой, поэтому эти занятия заменяют 3 урок физкультуры и проводятся во второй половине дня.

Срок реализации программы – 1 год.

Форма организации занятий – секция.

Содержание модуля

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.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые 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. Например: 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. Например, 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной плоскости. Челночный бег. Метание большого и малого мяча в цель; на

дальность с места, с разбега. Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Бег из различных исходных положений. Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча. Бег с ускорением по прямой.

Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжковые упражнения. Бег. Беговые упражнения. Полоса препятствий с бегом, прыжками и метанием мяча.

Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3x10м; 4x9м. Бросок и ловля теннисного мяча. Эстафеты. Эстафета с бегом на скорость по 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.

«Охотники и утки», «День и ночь», Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. «Салки», «Салки с мячом», «Кто дальше бросит», «Третий лишний», «Шишки, желуди, орехи», «Быстро и точно». «Займи место», «Школа мяча». «Играй, играй, мяч не теряй». «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Вышибалы», «Пять передач», «Белые медведи» «Метко в цель, «Займи место», «Броски в кольцо». «Пионербол», «Ловцы», «Лисы и куры» «Пятнашки», «Удочка», «Салки - выше ноги от земли», «Удочка с приседанием» «Веселые старты», «Большая эстафета по кругу», «Мяч — среднему»

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); жонглирование малыми предметами; 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 типа «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; виды стилизованной ходьбы под музыку; 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.

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.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека.

Гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при

выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования.

Формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Эстетическое воспитание:

положительное отношение к занятиям ритмикой, интерес к отдельным видам музыкально-практической деятельности; эмоциональная отзывчивость на доступные, близкие ребенку по настроению музыкальные произведения; интерес к занятиям ритмикой во внеурочной деятельности, понимание значения музыки и ритмики в собственной жизни; навыки оценки и самооценки результатов музыкально-ритмической и творческой деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы «ОФП» отражают овладение универсальными познавательными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира: ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий ОФП на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств; приводить примеры и осуществлять демонстрацию полученных; формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных

ситуациях; вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; описывать влияние ритмики на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях; проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь; продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения ритмических упражнений, игровых заданий и игр во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности; конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка): оценивать влияние занятий ОФП на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний); контролировать состояние организма на занятиях ритмикой и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки; осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты

1) Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных упражнений; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационных способностей;
- терминологию разучиваемых упражнений и игр, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- уметь использовать технику контроля за соблюдением и выполнением упражнений, контролировать осанку, корпус и правильное положение стопы при ходьбе и беге;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры:

участвовать в играх и игровых заданиях; устанавливать ролевое участие членов команды.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать упражнения на развитие гибкости и координационных способностей и совершенствовать полученные навыки;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения упражнений, совершенствовать полученные навыки;
- отрабатывать технику выполнения упражнений;
- совершенствовать навыки ориентирования в пространстве, координации движений;
- понятия зрительной и мышечной памяти;
- составление и правильное выполнение комплекса упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействие в коллективе в процессе занятий.

№	Тема	Количество часов
Основы знаний по физической культуре		2
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий	1
2	Физическая культура и спорт. Гигиена, предупреждение травм, правила соревнований	1
Легкоатлетические упражнения		12

3	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. Подвижная игра «День и ночь»	1
4	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Вышибалы»	1
5	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15 м	1
6	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. «Два капитана»	1
7	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Подвижная игра «Салки - выше ноги от земли»	1
8	Кросс по слабопересеченной местности. Подвижная игра «Два мороза»	1
9	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1
10	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Ловцы»	1
11-12	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Подвижная игра «Вышибалы»	2
13	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины, комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»	1

14	Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча. Бег с ускорением по прямой. Эстафета «Веселые старты»	1
Подвижные игры		6
15	Подвижная игра «Займи место», «Школа мяча»	
16	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй», «Пять передач»	1
17	Подвижная игра «Броски в кольцо», «Мяч — среднему»	1
18	Подвижная игра «Мяч в корзину», «Играй, играй, мяч не теряй»	1
19	Подвижная игра «Попади в обруч», «Пять передач»	1
20	Подвижные игры по выбору обучающихся	1
Гимнастические упражнения		10
21	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Лисы и куры»	1
22	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра. «Удочка»	1
23	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Подвижная игра «Удочка с приседанием»	1
24	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Пять передач»	1
25	Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Вращающаяся скакалка»	1

26	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. Подвижная игра «Лисы и куры»	1
27	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Белые медведи»	1
28	Комбинации элементов акробатики. Подвижная игра «Вращающаяся скакалка»	1
29	Комбинации элементов акробатики. Подвижная игра «Вышибалы»	1
30	Игра эстафеты с элементами акробатики Подвижная игра «Лисы и куры»	1
Спортивные игры, эстафеты, соревнования		4
31	Эстафеты с предметами. Игры, игровые задания	1
32	Круговая тренировка. Игра "Пионербол"	1
33	Мини-футбол. Тактика ведения игры	1
34	Подведение итогов года. Соревнования по видам ОФП	1
Итого		34

Электронные образовательные ресурсы

1. <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> - российская электронная школа
2. <https://school98.info/metod/CH-25/> - цифровые образовательные ресурсы
3. <http://metodsovet.su> - разработки уроков, внеклассных мероприятий, презентации, программы по физической культуре
4. <https://uchitelya.com/fizkultura/> - учителя com -учительский портал
5. <https://pculture.ru/podvijnie-igri/> - Физическая культура, сайт для учителей и преподавателей физкультуры

6. https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomoscposh/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/ - российский учебник
7. <https://www.youtube.com/watch?v=6O-Y1aPO2u8> – школьный учебник по физической культуре в условиях ФГОС
8. <https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/> - видео уроки по физкультуре
9. http://sanseyvlad89.blogspot.com/p/blog-page_2.html - *Материалы для учителей физической культуры*, необходимые для работы
10. <http://wiki.iro23.info/index.php?title> – сообщество учителей физической культуры
12. <https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0> – Комплекс общеразвивающих упражнений
13. <https://www.youtube.com/watch?v=A2Hkyc24TQA> -Видеоуроки по физической культуре «Занимайся вместе с нами»
14. <https://www.youtube.com/watch?v=5WsnRPdg2Jc> -История современного Олимпийского движения