

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1» города Когалыма**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО  
учителей физической культуры  
Протокол № 3 от «30» августа 2024 г.

**Руководитель ШМО**

Ильясова О.Р.  
«30» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

**Заместитель директора**



Корякова А. А.  
«31» августа 2024 г.

**Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности  
Общая физическая подготовка(ОФП)  
для обучающихся 4 классов**

## **I. Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности Основы физической подготовки составлена на основе образовательной программы «Физическая культура» (автор-составитель Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., 2023 г.).

**Актуальность программы** курса внеурочной деятельности ОФП заключается в том, что эффективность образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём в времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волею-неволею становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья.

Программа ОФП рассчитана на обучающихся 4 классов. Она предусматривает проведение практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность общеразвивающей направленности.

**Цель программы:** увеличение двигательной активности обучающихся, оздоровление детей путём повышения физической подготовленности к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

**Задачи курса:**

-

пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- 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.

Курс внеурочной деятельности «ОФП» предназначен для учащихся 4 классов, рассчитан на один год обучения, 1 час в неделю и используется для реализации третьего часа физкультуры в 4 классе.

Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

## **II. Планируемые результаты освоения курса**

Личностные результаты освоения программы достигаются 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, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

У обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К завершению освоения программы у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### **Предметные(на конец освоения курса)**

*Обучающиеся научатся:* владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Воспитательные результаты**

**Первого уровня (приобретение знаний):** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры

как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

Формы достижения: познавательные беседы, инструктажи, беседы о здоровом образе жизни. Формы контроля: анкетирование.

**Второго уровня:** способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Формы достижения результатов второго уровня: отбор физических упражнений по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Формы контроля результатов второго уровня: контролировать и анализировать эффективность занятий.

**Третьего уровня:** повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

Формы достижения результатов второго уровня: развитие физических качеств с помощью подвижных игр и эстафет.

Формы контроля результатов второго уровня: проведение физических тестов (на координацию, гибкость, ловкость, силу, быстроту).

## 2.1 Планируемые личностные результаты:

Направления внеурочной деятельности	Будут сформированы:
<b>Спортивно-оздоровительное направление</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.</li> <li>- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.</li> <li>- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.</li> <li>- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.</li> <li>- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.</li> <li>- Представление об основных компонентах культуры здоровья из здорового образа жизни.</li> <li>- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.</li> </ul>
<b>Результаты первого уровня: достигаются результаты взаимодействия с педагогом</b>	<p>Приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья.</p> <p>Практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки.</p> <p>Получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотно питаться.</p>
<b>Результаты второго уровня: достигаются результаты дружелюбной детской среде</b>	<p>Формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.</p>
<b>Результаты третьего уровня: достигаются взаимодействием социальными субъектами</b>	<p>регулярные занятия спортом, систематические оздоровительно-закаливающие процедуры, участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школьном социуме.</p>

### III. Содержание курсов внеурочной деятельности

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

*Организующие 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.* 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 с осходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### **Легкая атлетика.**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и 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 на дальность.

#### **Подвижные 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.

*На материале спортивных игр:*

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*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 для развития 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 всебя в висы, узоры, прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесия 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 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.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в вис стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### *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 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, 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; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим прыгиванием.

#### 4Класс

№ п/п	Кол-во ч	Темазанятия	Теория	Практика
1.	1	Техникабезопасностиназанятиях.Игрыэлементамилегкойатлетики		1
2.	1	Разновидностипрыжков.Эстафеты		1
3.	1	Равномерныймедленныйбегдо10мин.РазновидностипрыжковИгры		1
4.	1	Игрыпрыжкамисиспользованиемскакалки.Бегсускорениемот10-15м		1
5.	1	Кросспослабопересеченнойместностидо1км.Метаниемалогомяча		1
6.	1	Челночныйбег3х5;3х10м.Игрынаразвитиеловкости		1
7.	1	Упражненияспредметаминаразвитиекоординациидвижений		1
8.	1	Упражнениянаразвитиегибкости.Группировка.Перекатывгруппировке		1
9.	1	Висииупоры		1
10.	1	Лазаньяиперелазанья		1
11.	1	Упражнениянаосвоениенавыковравновесия		1
12.	1	Игрынаразвитиебыстротыреакции		1
13.	1	Упражненияснабивнымимячами		1
14.	1	Упражнениясгантелями		1
15.	1	Упражнениясоскакалкой		1
16.	1	Упражнениясволейбольнымимячами		1
17.	1	Упражнениясразличнымимячами		1
18.	1	Силовыеупражнения .Упражненияспартнером.		1
19.	1	Техникабезопасностипри игресмячом.Игрысмячом		1
20.	1	Ловляипередачамячадвумярукамиотгруди		1
21.	1	Передачамячаодной рукой отплеча		1
22.	1	Передачамячадвумярукамииззаголова.Передачамячадвумярукамисотскокомотпола		1
23.	1	Ведениемячаведущейрукой стоянаместе		1
24.	1	Ведениемячаправойилевой рукой стоянаместе		1
25.	1	Эстафетысмячом		1
26.	1	Понербол.Развитиеловкости.Бросокмячадвумярукамиснизуиловлямяча.		1
27.	1	Ловляибросокмячачезсеткудвумярукамиот груди		1
28.	1	Бросок мячаоднойрукойотплечачезсетку		1
29.	1	Закреплениемнавыковловлиипередачимячачезсетку		1
30.	1	Учебнаяиграпионербол		1
31.	1	Игрынаразвитиескоростно-силовыхспособностей		1
32.	1	Игрынасовершенствованиеметаний		1
33.	1	Игрынаразвитиекоординациидвижений		1
34.	1	Игрыиэстафеты		1



<b>Итого:</b>	34			34
---------------	----	--	--	----

#### 4.1 Условия реализации

**программы Материально-техническая база для реализации программы**

**Место проведения:**

Спортивная площадка;  
Класс (для теоретических занятий); Спортивный зал.

**Инвентарь:**

Волейбольные мячи; Баскетбольные мячи; Скакалки;  
Теннисные мячи; Малые мячи; Гимнастическая стенка;  
Гимнастические скамейки; Сетка волейбольная;  
Щиты с кольцами; Секундомер; Маты

**Кадровое обеспечение программы:** педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование. Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

#### 4.2 Формы контроля и оценочные материалы

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

**Формы контроля:**

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

#### 4.3 Оценочные материалы

№ п/п	Возраст Наименование	4 год	
		М.	Д.
1.	Бег 10 м (сек)	2.3-2.0	2.5-2.1

2.	Бег30м(сек)	8.0-7.4	8.7-7.8
3.	Челночный бег 3х10м(сек)	11.2-9.9	12.0-10.5
4.	Прыжоксместа(см)	100-125	95-120
5.	Прыжкичерезскакалку(раз)	7-21	15-45
6.	Бросок набивногомяча, стоя из-заголови, 1кг(см)	242-360	193-331
7.	Метаниеправ,мешочкалев.150гр(м)	6.0-13.9	5.5-11.8
		5.0-10.8	4.6-8.0
8.	Подбрасываниеиловлямяча(раз)	45-60	45-60
9.	Отбиваниемяча(раз)	10-20	10-20
10.	Перебрасываниемяча в пареразнымиспособамиR,м.	3.0-5.0	3.0-5.0
11.	Статическоеравновесие(сек)	35-42	45-60
12.	Подъемтуловища(раз)	15-30	14-28
13.	Наклон вперед,ногивместе(см)	5-8	8-12
14.	Бег навыносливость(м)	900-2000	700-1800
15.	Бегналыжахнаввыносливость	2000-3000	2000-2500

#### 4.4.Методическиематериалы

##### *Формызанятий:*

Ү групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.Комбинированнаяформаиспользуетсячащеивключаеттеоретическую:беседу,инструктаж,просмотриллюстраций– ипрактическую части: ОФПиигры;

Ү занятияоздоровительнойнаправленности;

Ү эстафеты,домашние задания.

##### *Методыиприёмыучебно-воспитательногопроцесса:*

Эффективностьреализациипрограммы:

Ү информационно-познавательные(беседы,показ);

Ү творческие(развивающиеигры);

Ү методыконтроляисамоконтроля(самоанализ,тестирование,беседы).

##### *Организационно-методическиерекомендации*

Занятиявобъединенииипозволяют:

Ү максимальноподнятьуровеньфизическогоздоровьясредидетеймладшегошкольноговозраста;

Ү развитьлогическое,пространственноеиассоциативноемышлениепризанятияхфизическойкультуры;

Ү развитьфизическиекачества:ловкость,гибкость,сила,скорость,выносливость;

Ү сформироватьмотивациюкзанятиямфизическойкультуры;

Ү подготовитьдетейкдальнейшимзанятиямфизическойкультурыиспортом.

Программапредусматриваетизучениетеоретическогоматериала,проведениепрактическихзанятийОФПигровымиэлементами,ЛФК,участиедетейв«весёлыхстартах»ипраздниках.

#### **IV. Список рекомендованной литературы для детей**

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Риполклассик», 2022.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему. / перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Миркниги», 2017
3. Володин В. А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт. – М., «АСТ», 2019.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начиная день с зарядки. – М., 2021.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦСфера», 2021.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 2020.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2021.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2020.
9. Шалаева Г.П., Хочешь стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО», 2021.

#### **Список рекомендованной литературы для педагога**

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. – М., 2019.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. – М., 2017.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. – М., 2022.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М., «Просвещение», 2021.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н.А. и др. Советская система физического воспитания. – М., 2021.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. – М., 2022.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2022.