

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» с. Лопатино  
Тарусского района Калужской области**

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора МБОУ ЛСОШ  
от 01.09.2022 № ОРОУ – 5

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
СЕКЦИИ «ОФП» (ФГОС)  
для 2-4 классов**

Составитель: учитель физкультуры  
Хромых Ирина Константиновна

2022-2023 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции по общей физической подготовке «ОФП» (2-4 класс ФГОС) по физической культуре, разработана и составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта, начального общего образования (ФГОС НОО – 1 – 4 классы). Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями.

Образовательная программа составлена в соответствии с:

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 № 273 – РФ (вступил в силу 01.09.2013)
2. Федеральный компонент государственного стандарта. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
3. Положение об организации внеурочной деятельности в начальной школе. Письмо МинОбрНауки РФ № 03-296 от 12 мая 2011года « Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».

**Актуальность программы** состоит в том, что в современных условиях многие дети нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные дети в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности детей решает данная программа.

### Цели и задачи программы

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

#### **Оздоровительные:**

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

#### **Образовательные:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать дыхательным упражнениям;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

***Срок реализации:***

Программа ориентирована на детей 7-11 лет без специальной подготовки.

В группы принимаются дети, на добровольной основе. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Методическое обеспечение образовательной программы.

**Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

## Календарно-тематическое планирование спортивного кружка по ОФП с элементами подвижных и спортивных игр

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата проведения
<b>Легкая атлетика/подвижные игры</b>			
1	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Понятие «Низкий старт». Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. <b>Подвижные игры:</b> Перетягивание каната», эстафета с преодолением препятствий	2	
2	Медленный бег до 8 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча с разбега. <b>Подвижные игры:</b> «Перестрелка»	2	
3	Бег в разном темпе. Прыжки в высоту способом «Перешагивание». Преодоление полосы препятствий. <b>Подвижные игры:</b> «Перестрелка»	2	
4	Челночный бег. Прыжки в высоту способом «Перешагивание». Преодоление полосы препятствий. <b>Подвижные игры:</b> «Перестрелка», «Бег командами»,	2	
5	Самоконтроль при физических занятиях. Бег на короткие дистанции (60 м). <b>Подвижные игры:</b> «Перестрелка»,	2	
6	Бег на средние дистанции 500 м. <b>Подвижные игры:</b> «Перестрелка», Тестирование уровень физ.подготовленности	2	
<b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>			
7	Т.Б. во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в баскетбол. Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	2	
8	Основная стойка баскетболиста. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. Ведения мяча с заданием.	2	
9	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	2	
10	Различные остановки (прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча). Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	2	
11	Выполнение штрафного броска. Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением.	1	
12	Дружеская встреча по баскетболу по упрощенным правилам 4-5 класс.	1	

	Соревнования по штрафным броскам 3 класс.		
<b>Гимнастика</b>			
13	Т.Б на занятиях по гимнастике. Круговая тренировка: - сгибание, разгибание рук в упоре лежа - подъём туловища из положения лежа - прыжки на скакалке и т.д.). Разучить учебную карточку №1 (акробатика, брусья)	2	
14	Закрепить технику из учебной карточки №1 (акробатика, брусья). разучить опорный прыжок через козла.	2	
15	Эстафеты с элементами акробатики. Полоса препятствий на время.	2	
16	Разучить учебную карточку №2 (бревно, перекладина). Подвижная игра «Перестрелка»	2	
17	Подготовка к соревнованиям по гимнастике. Соревнования по гимнастике.	2	
<b>Лыжная подготовка</b>			
18	Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Правила ухода за лыжами. Лыжные мази. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры-эстафеты	2	
19	Как помочь друг другу при обморожениях. Передвижение на лыжах до 1,5 км	2	
20	Совершенствование техники лыжных ходов. Правила соревнований Эстафета на лыжах по кругу. Игры - эстафеты	2	
21	Подготовка к соревнованиям по лыжным гонкам. Соревнование по лыжным гонкам.	2	
<b>Спортивные игры (Пионербол)</b>			
22	Т.Б. на занятиях по пионерболу. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Предупреждение травматизма. Переход. Перемещение по площадке. Силовые упражнения для рук, ног, туловища	2	
23	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	2	
24	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Упражнения с набивным мячом. Передача в парах	2	

25	Приём мяча после подачи. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию	2	
26	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам	2	
27	Контроль выполнения подачи мяча. Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Учебно-тренировочная игра.	2	
28	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра	2	
29	Учебная игра с самостоятельным судейством. Соревнования по пионерболу	2	
<b>Легкая атлетика</b>			
30	Т.Б. на занятиях. Развитие скоростных и скоростно - силовых качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	
31	Развитие скоростных качеств. Игры, эстафеты. Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
32	Развитие физических качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
33	Развитие физических качеств. Сдача норм ГТО	2	
<b>Спортивные игры и подвижные игры (футбол, лапта)</b>			
34	Т.Б. на занятиях по Футболу и игры в лапту. Из истории развития. Предупреждение травм. Удар по неподвижному мячу. Правила игры. Удар по мячу с подачи. Удар по мячу на точность.	2	
35	Ведение мяча - обводка стоек. Жонглирование мячом. Удар неподвижного мяча с 11 метров. Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность. Знакомство с игрой лапта	2	
36	Подготовка к соревнованиям по футболу. Соревнование по футболу среди 3-5классов (смешанные команды) Знакомство с игрой лапта.	2	

## Планируемые результаты изучения предмета:

### Личностные

У обучающихся будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

понимания ценности человеческой жизни;

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации

социализации

- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений,

трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

### Предметные

Учащиеся научатся:

понимать значение физической подготовки;

определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;

выполнять соревновательные упражнения;

- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;

развитие физических качеств;

- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;

«мост» из положения лёжа на спине;

- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

- выполнять танцевальные шаги;

- играть в подвижные игры;

- выполнять элементы спортивных игр;

- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;

- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;

- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;

- понимать влияние закаливания на организм человека;

- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных

на развитие определённых физических качеств;

- выполнять комбинации из элементов акробатики;

- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

## **Метапредметные**

### Регулятивные

Учащиеся научатся:

- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;

- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);

- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;

- организовывать подвижные игры во время прогулок.

## **Познавательные**

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;

- различать виды физических упражнений, виды спорта;

- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних

Олимпийских игр;

- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;

- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека. Учащиеся получают возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную

познавательную литературу справочного характера;

- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;

- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

## **Коммуникативные**

Учащиеся научатся:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации. Учащиеся получают возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;

- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;

- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

- договариваться и приходить к общему решению;

- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

## **Ожидаемые результаты.**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;

- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

### **Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

### **Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

## Список литературы:

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
6. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
7. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
8. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
9. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
12. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
13. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
14. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.