

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Старобачатская средняя общеобразовательная школа»  
Беловского муниципального округа Кемеровской области – Кузбасса

Рассмотрена:  
на заседании ШМС  
Протокол № 1  
от 30.08.2024г.

Принята:  
на заседании педсовета  
протокол № 1  
от 30.08.2024г.

Утверждена:  
Приказ № 112 от 30.08.2024г.  
Директор  
МБОУ «Старобачатская СОШ»

\_\_\_\_\_ /Евдокимова Г.В./

**«ОФП (общая физическая подготовка)»**

Рабочая программа  
внеурочной деятельности для обучающихся 3-4 классов  
(спортивно-оздоровительное направление)

Составитель: Константинова М.П.,  
учитель физической культуры

2024-2025

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностные результаты** освоения программы НОО должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

1. Гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

2. Духовно-нравственного воспитания:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

3. Эстетического воспитания:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

4. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

5. Трудового воспитания:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

6. Экологического воспитания:

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

7. Ценности научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

**Метапредметные результаты** освоения программы НОО должны отражать:

1. Владение универсальными учебными познавательными действиями:

- базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

- базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
  - с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
  - сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
  - проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);
  - формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
  - прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;
- работа с информацией:
- выбирать источник получения информации;
  - согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
  - распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
  - соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
  - анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;
  - самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.
2. Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:
- общение:
- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
  - проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
  - признавать возможность существования разных точек зрения;
  - корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
  - строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
  - создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
  - готовить небольшие публичные выступления;
  - подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;
- совместная деятельность:
- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
  - принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
  - проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
  - ответственно выполнять свою часть работы;
  - оценивать свой вклад в общий результат;
  - выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

### 3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

- самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;

- самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

## Содержание рабочей программы с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание рабочей программы с указанием форм организации и видов деятельности	Формы организации	Виды деятельности
<b>3 класс</b>		
Общая физическая подготовка Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека	Сюжетно-ролевые игры, викторины игры с правилами	Игровая Совершенствование двигательного навыка
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Беседа, рассказ	Рассказ учителя, инструктаж, беседа. Обсуждение
Легкая атлетика Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски и метания. 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 в вертикальную цель и на дальность.	Метод частично-регламентированного упражнения повторный метод активизации.	Повышение качества двигательных действий, формирование двигательного навыка.
Способы физкультурной деятельности. Измерение частоты сердечных сокращений во время	Сюжетно-ролевые игры, викторины игры с правилами,	. Игровая. Досугово-развлекательная деятельность

<p>выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).</p>	<p>образно-ролевые игры,</p>	
<p>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</p>	<p>Метод активизации игровой, соревновательный, круговой</p>	<p>Совершенствование. Формирование двигательного навыка Повышение качества двигательных действий</p>
<p>На материале спортивных игр. Организация и проведение подвижных 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. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>Игровой, соревновательный круговой</p>	<p>Игровая Развитие физических качеств Улучшение результата</p>
<p>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.</p>	<p>Метод целостного упражнения метод строго-регламентированного упражнения</p>	<p>Повышение качества двигательных действий Формирование двигательного навыка</p>

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе;		
Физические упражнения. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Повторный метод, метод активизации	Познавательная Игровая
<b>4 класс</b>		
Общая физическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека	Метод целостного упражнения	Повышение качества двигательных действий Формирование двигательного навыка
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.	Беседа, рассказ	Рассказ учителя. инструктаж, беседа. Обсуждение
Легкая атлетика. Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий	Метод целостного упражнения	Совершенствование Формирование двигательного навыка
Способы физкультурной деятельности	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).	Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.
Подвижные и спортивные игры.	На материале гимнастики с основами акробатики На материале легкой атлетики	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, силу,

		ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски.
На материале спортивных игр	Организация и проведение подвижных игр	Футбол: остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
На материале гимнастики с основами акробатики	Формирование осанки: с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	Развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад; выпады и полушпагаты на месте; 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;
Физические упражнения.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## Тематический план

Тема занятия	Количество часов	
	3 класс	4 класс
Основы теоретических знаний	3	3
Лёгкая атлетика	5	5
Гимнастика	5	5
Подвижные и спортивные игры	21	21
<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

## Календарно-тематическое планирование

### 3 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия
	По плану	Фактически	
1			Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.
2			Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.
3			Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча - обводка стоек.
4			Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.
5			Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.
6			Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.
7			Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.
8			Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.
9			Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии.
10			Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). Ведение мяча с броском.
11			Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.
12			Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.
13			Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.
14			Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.
15			Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.
16			Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяч в тройках.
17			Применение различных стоек и передвижение в зависимости
18			Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.
19			Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Игра два на два.
20			Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника зажиты (техника передвижений). Ведение -передачи в тройках. Игра три на три.
21			Техника зажиты (техника передвижений). Передача в

			парах в движениях. Игра три на три.
22			Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника зажиги (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два.
23			Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.
24			Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.
25			Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах.
26			Предупреждение спорттравм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три.
27			Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.
28			Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.
29			Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.
30			Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.
31			Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.
32			Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.
33			Ведение мяча с заданием.
34			Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков: передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии.

4 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема занятий
	По плану	Фактически	
1			Техника безопасности на занятиях Игры с элементами легкой атлетики
2			Разновидности прыжков Эстафеты
3			Равномерный медленный бег до 10 мин Разновидности прыжков Игры
4			Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м
5			Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча
6			Челночный бег 3х5; 3х10м Игры на развитие ловкости
7			Упражнения с предметами на развитие координации движений
8			Упражнения на развитие гибкости Группировка Перекаты в группировке
9			Висы и упоры
10			Лазанья и перелазанья
11			Упражнения на освоение навыков равновесия
12			Игры на развитие быстроты реакции
13			Упражнения с набивными мячами
14			Упражнения с гантелями
15			Упражнения со скакалкой
16			Упражнения с волейбольными мячами
17			Упражнения с различными мячами
18			Силовые упражнения Упражнения с партнером
19			Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом
20			Ловля и передача мяча двумя руками от груди
21			Передача мяча одной рукой от плеча
22			Передача мяча двумя руками из-за головы Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
23			Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте
24			Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте
25			Эстафеты с мячом
26			Пионербол. Развитие ловкости Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча
27			Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди
28			Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку
29			Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку
30			Учебная игра в пионербол
31			Игры на совершенствование метаний
32			Игры на развитие координации движений
33			Эстафеты с мячом
34			Игры и эстафеты