

Муниципальное образование Тимашевский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 10  
муниципального образования Тимашевский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 31.08.2021 года протокол № 1

Председатель

Шульга Е.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(внеурочная деятельность)

**факультативный курс «Общая физическая подготовка»(ОФП)**

Уровень образования (класс)

начальное общее образование 3-4 класс

Количество часов **68 часов (2 раза в неделю)**

Учитель **Морозов Виталий Сергеевич**

Рабочая программа составлена на основе ФГОС НОО, от **31.05.2021** № 286.

## **Пояснительная записка**

Программа по «Основам физической подготовки» составлена на основе ФГОС НОО и примерной программы «Физическая культура». Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 27 сентября 2021 г. № 3/21, «Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (18.06.2003 №28-02-484/16), «СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010 г.), Типового план-конспекта учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390), а также с учётом положений «Примерной программы начального образования» по предмету «Физическая культура» (2010 г.), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и опыта работы автора с учащимися образовательных учреждений на уроках физической культуры и в спортивных секциях. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической подготовке обучающихся общеобразовательных школ, полученные на основе методических материалов и рекомендаций последних лет.

Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание. Наблюдение и анализ, в период работы учителем физической культуры в общеобразовательных школах, позволили выявить следующие негативные, тенденции, касающиеся образовательной области «Физическая культура и спорт»:

1. Снижение уровня дисциплины занимающихся.
2. Преобладание игрового метода и элементов спортивных игр на уроках физической культуры в МБОУ СОШ № 10 в ущерб остальным разделам программы по физическому воспитанию, в первую очередь – разделам «Кроссовая подготовка» и «Гимнастика».
3. Уменьшение двигательной активности обучающихся МБОУ СОШ № 10 во внеурочное время.
4. Формирование изначальных порочных установок при посещении уроков физической культуры и занятиях в спортивных секциях по принципу «хочу – не хочу» или «понравится – не понравится».
5. Отсутствие у большинства обучающихся даже элементарных знаний по предмету «Физическая культура».

Целями данной программы являются:

- 1) формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;
- 2) помощь обучающимся в освоении программных требований начального общего образования и подготовка их к освоению программных

требований основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Задачи программы:

1. Образовательные:

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

2. Развивающие:

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

3. 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.

4. Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом в режиме 2 раза в неделю по 1 часу. Возраст детей, участвующих в реализации ПДО, - 9-11 лет.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации программы представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

## **Содержание изучаемого курса для внеурочной деятельности:**

### **Основы знаний**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

### **Общеразвивающие упражнения**

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

### **Легкая атлетика**

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

### **Школа мяча**

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; фитбол; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

#### Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

### **Методическое обеспечение**

#### Техническое оснащение занятий

Места проведения занятий в МБОУ СОШ № 10, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, параллельные брусья, напольное бревно; гимнастические маты; гимнастический конь, козёл; рулетка, свисток, секундомер.

#### Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

#### Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеомagnetofонных материалов;
- посещения соревнований.

**Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)**



Название упражнений	Возраст		
	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	150	160	165
Метание мяча (м)	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	17	18	19
Наклон вперёд из положения сидя (см)	8	9	10

### Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст		
	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	135	140	150
Метание мяча (м)	18	20	22
Вис (сек)	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	13	14	15
Наклон вперёд из положения сидя (см)	9	10	11

### Календарно-тематическое планирование по факультативному курсу «Основам физической подготовки» (3-4 класс)

№	Тема занятия		Дата проведения
---	--------------	--	-----------------

занятия	(изучаемый материал)	Кол- во часов	план	факт
1.	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм.	1		
2.	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	1		
3.	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	1		
4.	Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	1		
5.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	1		
6.	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.	1		
7.	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».	1		
8.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	1		
9.	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.	1		
10.	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	1		
11.	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.	1		
12.	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		
13.	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднятие туловища, отжимания.	1		
14.	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднятие туловища, отжимания.	1		
15.	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	1		
16.	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	1		
17.	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	1		
18.	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	1		
19.	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	1		
20.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Заяц без логова».	1		
21.	Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в висе.	1		
22.	Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в висе.	1		

23.	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Вис завесом двумя.	1		
24.	ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в висе.	1		
25.	Игра «Пионербол» (правила, отдельные элементы).	1		
26.	Игра «Пионербол» (правила, отдельные элементы).	1		
27.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
28.	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (разучивание). Игра «Пионербол».	1		
29.	ОРУ на месте. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».	1		
30.	Физические качества человека. Челночный бег 10х5 м. Подвижная игра «Воробьи-вороны».	1		
31.	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	1		
32.	Контрольные упражнения: прыжок в высоту, челночный бег 10х5 м.	1		
33.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.	1		
34.	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (серии). Игра «Футбол» (правила и отдельные элементы).	1		
35.	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (серии). Игра «Футбол» (правила и отдельные элементы).	1		
36.	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».	1		
37.	Общие представления о физической нагрузке. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1		
38.	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты.	1		
39.	ОРУ на месте. Метание теннисного мяча в цель.	1		
40.	ОРУ на месте. Метание теннисного мяча в цель.			
41.	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность (техника).	1		
42.	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность (техника).	1		
43.	Бег со старта с гандикапом 1-2х30-60 м. Подвижная игра «Салки».	1		
44.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров.	1		
45.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров.	1		

46.	Контрольные упражнения: метание теннисного мяча на дальность, бег 30 м.	1		
47.	Элементы баскетбола: ведение, повороты, передачи (повторение). Остановка двумя шагами.	1		
48.	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места (повторение). Эстафеты с мячом.	1		
49.	Элементы баскетбола: сочетание различных приемов. Правила игры. Учебная игра 3х3.	1		
50.	Элементы баскетбола: сочетание различных приемов. Правила игры. Учебная игра 3х3.	1		
51.	Бег в среднем темпе 6 минут. Элементы баскетбола: учебная игра 4х4.	1		
52.	ОРУ на месте. Тактика и темп бега на средние дистанции.	1		
53.	Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Контрольное упражнение: бег 1000 м.	1		
54.	Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Контрольное упражнение: бег 1000 м.	1		
55.	ОРУ в движении. Подведение итогов с постановкой дальнейших задач.	1		
56.	ОРУ в движении. Подведение итогов с постановкой дальнейших задач.	1		
57.	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	1		
58.	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	1		
59.	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	1		
60.	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	1		
61.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Заяц без логова».	1		
62.	Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в висе.	1		
63.	Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в висе.	1		

64.	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Вис завесом двумя.	1		
65.	ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в висе.	1		
66.	ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в висе.	1		
67.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	1		
68.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	1		
	Всего часов:	68		

### Список литературы

1. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2015 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
2. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2016 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2020.- 448 с.
4. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2020.- 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, 2022.- 279 с.
7. СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010г.)
8. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390).
9. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16)
10. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО  
трудового цикла

от 29.08.2021 г. № 1

Руководитель МО  М.В. Воронцова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

 Н.Н. Тетерина

«30» 08. 2021