

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МР «УДОРСКИЙ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОСЛАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Принята
педагогическим советом
Протокол №8
от 15 мая 2024 г

Принята
педагогическим советом
Протокол №8
от 15 мая 2024 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Общая физическая подготовка»
ОФП**

Возраст обучающихся – 3 класс
Срок реализации - 34 недели

Автор-составитель:
Паршуков О.Ю,
учитель физической культуры,

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
ФОРМЫ ДИАГНОСТИКИ / КОНТРОЛЯ
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Общая физическая подготовка» разработана для занятий с учащимися 3 класса МОУ «Косланская средняя общеобразовательная школа» (далее – МОУ КСОШ), относится к программам социально-педагогической направленности и составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
- Постановление от 28 сентября 2020 г. п 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. N 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 “О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ”
- Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики РК от 01.06.2018 г № 214-п.
- Постановление администрации МР «Удорский» от 08 декабря 2023 г. № 1197 «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере на территории МО МР «Удорский».

- Постановление администрации МР «Удорский» от 08 декабря 2023 г. № 1198 «О порядке формирования муниципальных социальных заказов на оказание муниципальных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям органов местного самоуправления МО МР Удорский», о форме и сроках формирования отчета об их исполнении».

- Постановление администрации МР «Удорский» от 08 декабря 2023 г. № 1199 «О внесении изменений в постановление администрации муниципального района «Удорский» от 29 июня 2020 года № 575 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей».

- Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 02 августа 2018 года №01-06/598 «Об организации предоставления сертификатов дополнительного образования для детей, проживающих на территории МО МР «Удорский».

- Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 30 мая 2023 года №01-06/485 «Об утверждении Положения об организации предоставления дополнительного образования детей в муниципальных образовательных организациях на территории МО МР «Удорский».

- Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 13 декабря 2023 г. № 1114 «Об утверждении требований к условиям и порядку оказания муниципальных услуг в социальной сфере по реализации дополнительных общеразвивающих программ в МО МР «Удорский».

- Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 26 декабря 2023 г. № 1157 «об утверждении муниципального социального заказа на оказание муниципальных услуг в социальной сфере на 2024 год и на плановый период 2025 - 2028 годов в МО МР «Удорский».

- Устава МОУ «Косланская СОШ»
- Положение об организации внеурочной деятельности в МОУ «Косланская СОШ»
- Рабочая программа воспитания МОУ «Косланская СОШ»

Программа «ОФП» разработана на основе примерной программы для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Материал данной программы дополняет базовый курс, опирается на знания учащихся, полученные ранее на уроках физкультуры, включает новые знания, не содержащиеся в базовой программе, что вызывает познавательный интерес, и направлен на расширение практических знаний. Освоение разделов программы предлагает сочетание теории и практики.

Программа призвана выработать у школьников:

1. Интерес к занятиям физической культурой .
2. Умение самостоятельно приобретать новые знания и умения.
3. Применять полученные знания на практике.

Рабочая программа рассчитана на обучающихся 3 **классов**.

Количество занятий - 34 (1 час в неделю) – **34 недели продолжительность**.

Цель и задачи программы.

Цель курса: создание условий для развития познавательных способностей учащихся на основе системы развивающих занятий.

Задачи курса:

- 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.

Планируемые результаты и система оценки результативности программы

В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность формирования:

1. Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

2. Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

3.Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Основной инструментарий для оценивания результатов:

мониторинг, выполнение норм ГТО, накопление результатов у учащихся в соревнованиях. Во внеурочной деятельности «ОФП» оцениваются освоенные физические упражнения и уровень развития физических качеств. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году. Для каждой возрастной группы определены свои нормативы, включены нормы ГТО для школьников 9-10 лет. Зачет – это специальный этап контроля, целью которого является проверка достижения учащимися уровня обязательной подготовки

Основное содержание программы.

Общая физическая подготовка. 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.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Содержание занятия	Теория	Практика
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»	15 мин.	25 мин.
2	Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение»	5 мин.	35 мин.
3	Игры «Море волнуется – раз», «Прыгай через ров»	5 мин.	35 мин.
4	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег.	5 мин.	35 мин.
5	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде»	5 мин.	35 мин.
6	Игры «День – ночь», «Попрыгунчики – воробушки».	5 мин.	35 мин.
7	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	5 мин.	35 мин.
8	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	5 мин.	35 мин.
9	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	5 мин.	35 мин.
10	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.	5 мин.	35 мин.
11	Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча.	5 мин.	35 мин.
12	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.«Невод», «Гусеница».	5 мин.	35 мин.
13	Упражнение на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка. Игра «Два мороза»	5 мин.	35 мин.
14	Упражнение – пресс, отжимание. Построение и перестроение. Акробатика. Перекаты. Группировка. Игра «Два мороза»	5 мин.	35 мин.
15	Прыжки на скакалке. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие.	5 мин.	35 мин.
16	Построение и перестроение. Упражнение мост. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики.	5 мин.	35 мин.
17	Построение и перестроение. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами.	5 мин.	35 мин.
18	Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игра «Салки», «Стая».	5 мин.	35 мин.
19	Подвижные игры по выбору.	5 мин.	35 мин.
20	Игры-эстафеты с мячом. Основные перемещения в баскетболе. Стойка, повороты, остановка.	5 мин.	35 мин.
21	Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки».	5 мин.	35 мин.
22	Игра «Школа мяча». Техника ведения мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	5 мин.	35 мин.

23	Игра «Школа мяча». Техника броска мяча в кольцо. Игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч». Бег с ускорением по прямой.	5 мин.	35 мин.
24	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Метко в цель»	5 мин.	35 мин.
25	Ловля и передача большого баскетбольного мяча. «Играй, играй, мяч не потеряй».	5 мин.	35 мин.
26	Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча.	5 мин.	35 мин.
27	Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча.	5 мин.	35 мин.
28	Прыжки в длину с места. Игра «Прыжки по полоскам». Бег с ускорением.	5 мин.	35 мин.
29	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»	5 мин.	35 мин.
30	Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Упражнение со скакалкой. Игра «Удочка»	5 мин.	35 мин.
31	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	5 мин.	35 мин.
32	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».	5 мин.	35 мин.
33	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель.	5 мин.	35 мин.
34	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	5 мин.	35 мин.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)

«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)

Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)

Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.

Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;

Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;

В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;

Материально-техническое обеспечение:

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы)

Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи)

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (мячи волейбольные, баскетбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка гимнастическая).

Средства доврачебной помощи (аптечка)

Спортивные залы, пришкольный стадион.

**Сводная таблица нормативов комплекса ГТО создана на основании Приказа
Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 "Об утверждении
государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне"**

**II СТУПЕНЬ — Нормы ГТО
(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)***

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (сек.)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (сек.)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 000 м (мин.сек.)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
3.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
6.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во)	27	32	42	24	27	36

раз за 1 мин.)

	Бег на лыжах на 1 км (мин.сек)**	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
9.	или кросс на 2 км (бег по пресеченной местности (мин.с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин.сек)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
	Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации тестирования.

Выполнение упражнения "наклон вперед из положения стоя" производится двумя различными способами - стоя на полу и на гимнастической скамье. В первом случае можно замерить только две степени гибкости - касание пола кончиками пальцев или прижимание к полу ладоней. Рекомендуется выполнять упражнения на гимнастической скамейке испытуемым в возрасте от 15 до 39 лет, а на полу - испытуемым других возрастов. При этом для младшего и среднего школьного возраста (I и II ступени) в зачет идет касание пальцами пола для получения бронзового и серебряного знака, прижимание к полу ладоней для золотого знака. Для старшего школьного возраста (III ступень) касание пальцами идет в зачет для всех знаков. Испытания по бегу на лыжах проводятся при наличии климатических и погодных условий. В противном случае эта дисциплина заменяется на кросс - бег по пресеченной местности