

**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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	<a href="#">Бег</a> 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
	<a href="#">Подтягивание из виса</a> на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
3.	или <a href="#">подтягивание из виса</a> лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
	или <a href="#">сгибание и разгибание рук</a> в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
4.	<a href="#">Наклон вперед</a> из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	<a href="#">Челночный бег</a> 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
	<a href="#">Прыжок в длину с разбега</a> (см)	210	225	285	190	200	250
6.	или <a href="#">прыжок в длину с места</a> толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	<a href="#">Метание мяча</a> весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	<a href="#">Поднимание туловища</a> из положения лежа на спине (кол-во)	27	32	42	24	27	36

раз за 1 мин.)

	<a href="#">Бег на лыжах</a> 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.	<a href="#">Плавание</a> 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 наличие климатических и погодных условий. В противном случае эта дисциплина заменяется на кросс - бег по пресеченной местности