

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерства образования и науки Астраханской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Астрахани

"Средняя общеобразовательная школа №51"

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 51"

РАССМОТРЕНО

Руководитель
методического
объединения
физической культуры и
ОБЖ



Кучерова Н.В.
Протокол №1 от 30.08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



31.08 Постнова Г.В.
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ г.
Астрахань "СОШ №51"



Загоруйко И.В.
Приказ № 04-09 от
04.09 2023 г.

Рабочая программа
Физическая культура «ОФП» (1 час в неделю)
4(а,б) класс

Кучерова Наталья Владимировна
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Астрахань 2023 г

Пояснительная записка

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...». «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Рабочая программа по ОФП является программой, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Актуальность программы курса «ОФП» заключается в том, что эффективность образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья.

Цель программы: оздоровление детей путём повышения психической и физической подготовленности, к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

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.

Курс «ОФП» предназначен для учащихся 1-4 классов, рассчитан на один год обучения, 1 час в неделю, в течение всего учебного года.

Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

I. Планируемые результаты освоения курса

Личностные:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;

- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Регулятивные:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму
- Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

- сформировать навыки позитивного коммуникативного

Предметные (на конец освоения курса)

Обучающиеся научатся: владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Воспитательные результаты

Первого уровня (приобретение знаний): понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления,

физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

Формы достижения: познавательные беседы, инструктажи, беседы о здоровом образе жизни. Формы контроля: анкетирование.

Второго уровня: способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Формы достижения результатов второго уровня: отбор физических упражнений по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Формы контроля результатов второго уровня: контролировать и анализировать эффективность занятий.

Третьего уровня: повышение уровня физической подготовленности обучающихся. Формы достижения результатов второго уровня: развитие физических качеств с помощью

подвижных игр и эстафет.

Формы контроля результатов второго уровня: проведение физических тестов (на координацию, гибкость, ловкость, силу, быстроту).

2.1 Планируемые личностные результаты:

Направления внеурочной деятельности	Будут сформированы:
Спортивно-оздоровительное направление	<ul style="list-style-type: none">- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.
Результаты первого уровня: достигаются в результате взаимодействия с педагогом	Приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья. Практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки. Получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.
Результаты второго уровня: достигаются в результате дружественной детской среде	Формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.
Результаты третьего уровня: достигаются в взаимодействии социальными субъектами	регулярные занятия спортом, систематические оздоровительно-закаливающие процедуры, участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

I. Содержание курса

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне;
выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения.

Упоры;

седы;

упражнения в группировке;
перекаты;
стойка налопатках;
кувырки вперед и назад;
гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

- 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;
 - 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в висе стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

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 мяча в вертикальную цель и на дальность.

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.

На материале спортивных 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.

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 полупагаты 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.

Развитие координации:

произвольное преодоление простых препятствий;
передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе;
ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями;
воспроизведение заданной игровой позы;
игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя);
жонглирование малыми предметами;
преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые

Тематическое планирование

4 Класс

№	дата	Тема занятия.
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		Понербол. 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 развитие скоростно-силовых способностей
32		Игры на совершенствование метаний
33		Игры на развитие координации движений
34		Игры и эстафеты
итого		

Условия реализации программы

Материально техническая база для реализации программы

Место проведения:

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты

Кадровое обеспечение программы: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации дистанционного обучения.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять лично-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

Формы контроля и оценочные материалы

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

практический (выполнение практических заданий);

наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);

словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);

работа с литературой (изучение, составление плана).

Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

подготовительной (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения),

основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),

заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию

учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Оценочные материалы

№ п/п	Наименование	4 год	
		М.	Д.
1.	Бег 10 м (сек)	2.3-2.0	2.5-2.1
2.	Бег 30 м (сек)	8.0-7.4	8.7-7.8
3.	Челночный бег 3 x10 м(сек)	11.2-9.9	12.0-10.5
4.	Прыжок с места(см)	100-125	95-120
5.	Прыжки через скакалку (раз)	7-21	15-45
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1 кг (см)	242-360	193-331
7.	Метание 150 гр (м)	6.0-13.9	5.5-11.8
		5.0-10.8	4.6-8.0
8.	Подбрасывание и ловля мяча (раз)	45-60	45-60
9.	Отбивание мяча (раз)	10-20	10-20
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами R,m.	3.0-5.0	3.0-5.0
11.	Статическое равновесие (сек)	35-42	45-60
12.	Подъем туловища(раз)	15-30	14-28
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	5-8	8-12
14.	Бег на выносливость (м)	900- 2000	700-1800
15.	Бег на лыжах на выносливость	2000- 3000	2000-2500

4.4. Методические материалы

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; эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

информационно-познавательные (беседы, показ);

творческие (развивающие игры);

методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия в объединении позволяют:

максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста; развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;

подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Риполклассик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинать день с зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс», 2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс». 2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.

2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М., 1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н.А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980
7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. , 1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М., 1996
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.