

**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 № 07-02 от  
01.09 2023 г.

Рабочая программа  
Физическая культура «ОФП» (1 час в неделю)  
3 класс

## 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 ФГОСНОО»;
- 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 внеурочной деятельности «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;

### Метапредметные:

#### 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 деятельности	Будут сформированы:
Спортивно-оздоровительное направление	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.</li> <li>- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.</li> <li>- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.</li> <li>- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.</li> <li>- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.</li> <li>- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.</li> <li>- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.</li> </ul>
Результаты первого уровня: достигаются в результате взаимодействия с педагогом	<p>Приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья.</p> <p>Практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки.</p> <p>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.</p>
Результаты второго уровня: достигаются в результате дружественной детской среде	<p>Формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.</p>

Результаты третьего уровня: достигаются взаимодействия 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.  
Организуемые команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне;  
выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения.

Упоры;

седы;

упражнения в группировке;

перекаты;

стойка на лопатках;

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 виса 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 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.

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

3 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		

#### 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., Начинайте 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.