

УТВЕРЖДЕНО

директор МОУ АСОШ

№1


Дергачёва Т.Н.
приказ № 39 от
« 04 » « 06 » 2025 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

2-4 класс

для обучающихся 7-11 лет,

объем программы — 102 часа,

срок реализации- 3 года

Андреаполь, 2025г.

Пояснительная записка

к рабочей программе по ОФП 2-4классы

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура»
Программа рассчитана на обучающихся 2-4 классов.

Направленность программы:

В группах кружка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

Цель физического воспитания:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Условия реализации.

Условия набора.

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 2-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье

-будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

-будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

На 1-2 году обучения

- будет расширен и развит двигательный опыт,

- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

На 3-м году обучения

- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,

- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения

-будут совершенствоваться функциональные возможности организма,

-будет расширен двигательный опыт

-будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,

-будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

Содержание программы

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физической деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

Календарно-тематическое планирование 2класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	фактически
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1		
2	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1		
3	Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1		
4	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м.(зач.) Подвижные игры.	1		
5	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.	1		
6	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.	1		
7	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Эстафеты	1		
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Подвижные игры.	1		
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Подвижные игры.	1		
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Эстафеты.	1		
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Подвижные игры.	1		
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Подвижные игры.	1		
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Подвижные игры.	1		
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Эстафеты.	1		
15	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1		

16	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1		
17	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1		
18	Строевые приёмы. ОФП. Эстафеты. Подведение итогов.	1		
19.	Т/б на уроках спорт.игр. Основы знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1		
20.	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1		
21	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1		
22	Строевые приемы. Повторение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры.	1		
23	Строевые приемы. Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры.	1		
24	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.	1		
25	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.	1		
26	Строевые приемы. ОФП. Эстафеты.	1		
27	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1		
28	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1		
29	Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.	1		
30	Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		
31	Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		
32	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение	1		

	техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета			
33	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		
34	Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1		
	ИТОГО	34		

Календарно-тематическое планирование ОФПЗ класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	фактически
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1		
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1		
3	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр)	1		
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1		
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Эстафеты.	1		
6	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр)	1		
7	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.	1		
8	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1		
9	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр)	1		
10	Т/б на занятиях спорт. играми (инстр.№46).Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом.	1		

11	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом.	1		
12	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр)	1		
13	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры.	1		
14	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1		
15	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр)	1		
16	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1		
17	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.	1		
18	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр)	1		
19	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	1		
20	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска. Уч.эст.	1		
21	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр)	1		
22	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1		
23	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1		
24	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр)	1		
25	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1		
26	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1		
27	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр)	1		
28	Т/б на уроках спорт.(подвижными) играми. Инструкция №46. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1		
29	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов.	1		

	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.			
30	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр)	1		
31	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1		
32	Сдача контр.норматива - поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.	1		
33	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр)	1		
34	Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		
	Итого:	34		

Календарно-тематическое планирование ОФП4 класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	фактически
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1		
2	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр).	1		
3	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1		
4	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр).	1		
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1		
6	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр).	1		

7	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (6-7м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Игры.	1		
8	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр).	1		
9	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры.	1		
10	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр).	1		
11	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1		
12	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр).	1		
13	Т/б на занятиях спорт. играми (инстр.№46).Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом.	1		
14	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр).	1		
15	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		
16	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр).	1		
17	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		
18	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр).			
19	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1		
20	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр).	1		
21	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1		
22	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр).	1		
23	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.	1		
24	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр).	1		
25	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета.	1		

26	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр).	1		
27	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска. Уч.эст.	1		
28	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр).	1		
29	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1		
30	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр).	1		
31	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1		
32	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр).	1		
33	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1		
34	Игровое занятия(подвижные игры с элементами спортивных игр).	1		
	Итого:	34		

ВСЕГО: 102 часа