

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 5 «Перспектива»**

**Утверждена приказом директора
от 31.08.2023 г. № 511**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ОФП

1-4 класс

2023 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Актуальность и назначение программы	3
Цели изучения курса внеурочной «ОФП»	4
Место курса внеурочной деятельности «ОФП» в учебном плане	4
Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «ОФП»	4
Личностные результаты	4
Метапредметные результаты	5
Предметные результаты	5
Содержание курса внеурочной деятельности «ОФП»	5
Календарно-тематическое планирование	6

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП» (далее - Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденным Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287, нормами Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся (внесенными в федеральное законодательство во исполнение поручений Президента РФ Пр-328 п.1 от 23.02.2018 года, Пр-2182 от 20.12.2020 года).

Программа ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей учащихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования в урочной и во внеурочной деятельности.

Актуальность и назначение программы

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепления здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «ОФП» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Цели изучения курса внеурочной деятельности «ОФП»

Цель: содействием всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие. Оптимальный уровень двигательных способностей.

Задачи:

- формирование элементарных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
- развитие координационных (точности воспроизведения и пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, увеличение физических нагрузок, данные мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействием развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты

Личностные результаты включают готовность и способность занимающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоение школьниками умений (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха

Предметные результаты включают освоенный занимающимися в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). О физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, Утренняя зарядка, Оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д).

Место курса внеурочной деятельности «ОФП» в учебном плане

Программа предназначена для обучающихся 1-4 класса, рассчитана на 34 часа в год (час в неделю).

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.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. 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 физкультурной 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.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля, и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов
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. Изучение 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.	Обучение техники переноски лыжного инвентаря к месту занятий. Прохождение дистанции ступающим шагом на лыжах.	1
28.	Совершенствование техники переноски лыжного инвентаря к месту занятий. Прохождение дистанции ступающим шагом на лыжах, скользящим шагом.	1

29.	Сдача контр.норматива- поднимание опускание туловища за 30 сек. Предвижение на лыжах.	1
30.	Сдача контр.норматива-наклон туловищавперед. Предвижение налыжах.	1
31.	Сдача контр.норматива-подтягивание. Обучение поворотов налыжах.	1
32.	Строевые приёмы.Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя рукамиот груди. Учебная эстафета	1
33.	Строевые приёмы.Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
	Итого	33

2 класс

№	Наименованиеразделов и темпрограммы	Кол-во часов
1.	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок вдл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1
2.	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м.Подвижные игры.	1
3.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бегс высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1
4.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.).Эстафеты.	1
5.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (5-6м). Подвижные игры.	1

6.	Строевые приёмы. ОФП.Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1
7.	Т/б на занятиях спорт. играми (инстр.№46).Строевые приёмы. ОФП. Прыжок вдлину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-яс б/б мячом.	1
8.	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/бмячом.	1
9.	Строевые приёмы. ОФП.Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр.и лев. рукой. Подводящиеупр-я с мячом. Подвижные игры.	1

10.	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед(зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр.и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1
11.	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1
12.	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа(зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.	1

14.	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	1
15.	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини- штрафного броска. Уч.эст.	1
16.	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1
17.	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1
18.	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1
19.	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1
20.	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
21.	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр. нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1
22.	Строевые приёмы. Сдача контр. норматива- прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1

23.	Сдача контр. норматива -поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.	1
24.	Сдача контр. норматива- наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
25.	Сдача контр. норматива- подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
26.	Строевые приёмы. Сдача контр. норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	1

27.	Строевые приёмы. Сдача контр. норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
28.	Сдача контр. норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1
29.	Сдача контр. норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1
30.	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	1
31.	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	1

32.	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	1
33.	Строевые приемы. Сдача контр. норматива- бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	1
34.	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 1 мин. Подвижные игры.	1
	ИТОГО	34

3-4 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Кол- во часов
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.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл. с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1
4.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен. мяча в цель (6-7м), прыжок в дл. с места). Бег 30м. (зач.). Игры.	1
5.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с	1

6.	разбега, метание тен. мяча в цель (6-7м). Подвижные игры.	
7.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1
8.	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

9.	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
10.	Строевые приёмы. ОФП.Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр.и лев. рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебнаяэстафета.	1
11.	Строевые приёмы. ОФП.Наклон туловища вперед(зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр.и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1
12.	Строевые приёмы. ОФП.Подтягивание (зач.). Совершенствование техники броска сбоку отщита. Учебная эстафета.	1
13.	Строевые приёмы. ОФП.Отжимание в упоре лежа(зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст	1

14.	Строевые приёмы. ОФП.Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета.	1
15.	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.).Изучение техники мини- штрафного броска. Уч.эст.	1
16.	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1
17.	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля,броски. Учебная эстафета.	1
18.	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля,броски. Учебная эстафета.	1
19.	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля,броски. Учебная эстафета.	1
20.	Т/б на уроках спорт.играми. Инструкция №46. Основызнаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебнаяэстафета.	1
21.	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мячаправой, левой рукой. Учебная эстафета.	1
22.	Строевые приёмы. Сдачаконтр.норматива-прыжокв длину с места. Совершенствование техники ведения мячаправой, левой рукой.	1

	Учебная эстафета.	
23.	Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
24.	Сдача контр.норматива- наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
25.	Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
26.	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
27.	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
28.	Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета	1
29.	Сдача контр.норматива-прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1
30.	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Совершенствование техники высокого старта спробеганием отрезков от 10 до 15 м. Уч. игра футбол.	1

31.	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Уч. игра футбол.	1
32.	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Уч. игра футбол.	1
33.	Строевые приемы. Сдача контр.норматива-бег 30 м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Уч. игра футбол.	1
34.	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12 мин. Уч. игра футбол.	1
	ИТОГО	34

