

**Администрация Заводского района муниципального образования «Город Саратов»
Муниципальное образовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №26»**

«Рассмотрено»
Руководитель МО
_____/_____

Протокол № 1 от «____»
августа 2023 года

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
_____/Н.Г.Слепченкова

_____ «____» августа 2023 года

«Утверждаю»
Директор МОУ «ООШ №26»
_____/О.В.Байбакова

Приказ № ____ от «____» августа 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПЕДАГОГА НА 2023 - 2024 УЧ. ГОД
по предмету «Основы физической подготовки»
1-5 классы**

Автор: Стоянова К. Г.
учитель физической культуры

Саратов 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по ОФП на уровне начального общего и основного общего образования составлена на основе ФГОС НОО и ООО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по ОФП разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической подготовки для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по ОФП отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Целью образования по ОФП на уровне начального общего и основного общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Развивающая ориентация предмета «Основы физической подготовки» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаний и умений по организации самостоятельных занятий коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организации активного отдыха и досуга.

Методологической основой структуры и содержания программы для начального общего и основного общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания предмета «ОФП». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения ОФП на уровне начального общего и основного общего образования составляет – 34 часа в год (1 раз в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания ОФП. Понятие «ОФП», как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Физическое совершенствование. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток.

ОФП с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Формирование необходимых навыков и умений.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

ОФП через подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО средствами ОФП.

2 КЛАСС

Знания ОФП. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности и ОФП.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

ОФП с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Формирование необходимых навыков и умений.

ОФП на Лёгкой атлетике. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

ОФП через подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО средствами ОФП.

3 КЛАСС

Знания ОФП. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса. Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на занятиях ОПФ. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование на ОФП. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Формирование необходимых навыков и умений.

ОФП на Лёгкой атлетике. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

ОФП через подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО средствами ОФП.

4 КЛАСС

Знания ОФП. Истории развития ОФП в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой.

по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.

Физическое совершенствование. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

ОФП на лёгкой атлетике. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Формирование необходимых навыков и умений.

ОФП через подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО средствами ОФП.

5 КЛАСС

Знания ОФП. Истории развития ОФП в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий ОФП.

Физическое совершенствование. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения. Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

ОФП на лёгкой атлетике. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Формирование необходимых навыков и умений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ОФП НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО И ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы на уровне начального общего и основного общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения на уровне начального общего и основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения ОФП на уровне начального общего и основного общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «ОФП»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по ОФП:

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-5 КЛАСС

№ П/П	Наименование темы	Количество часов	Форма контроля
Основы знаний			
1	Т.Б. на занятиях ОФП. Гигиена, предупреждение травм.	1	Беседа, инструктаж.
2	Травматизм в спорте и на занятиях ОФП, причины.	1	Беседа, инструктаж.
Общая физическая подготовка (ОФП)			
1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	3	Фронтальный
2	Оздоровительная гимнастика.	2	Фронтальный
3	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	3	Групповой
4	Упражнение на развитие всех ФК.	5	фронтальный
Специальная физическая подготовка (СФП)			
1	Основы видов спорта.	1	Беседа, инструктаж
2	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	3	Групповой
3	Спортивные игры.	12	Фронтальный
4	Конкурсы.	1	Индивидуальный
Контрольные испытания			
1	Соревнования	2	Групповой

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата проведения План	Дата проведения Факт	Примечание
1	Беседа и инструктаж по Т.Б. на занятиях ОФП.			
2	Общеразвивающие упражнения без предметов.			
3	Общеразвивающие упражнения с партнёром.			
4	Общеразвивающие упражнения.			
5	Акробатические упражнения.			
6	Преодоление полосы препятствий.			
7	Выполнение гимнастических упражнений.			
8	Акробатические упражнения – повторение.			
9	Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту.			
10	Метание теннисного мяча в цель – повторение.			
11	Метание теннисного мяча на дальность.			
12	Гладкий бег – обучение.			
13	Развитие общей выносливости.			
14	Развитие быстроты и ловкости.			
15	Развитие специальной выносливости, силы.			

16	Развитие ловкости и гибкости.			
17	ОРУ. Развитие быстроты.			
18	Акробатические упражнения – повторение.			
19	Акробатические упражнения.			
20	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах.			
21	Преодоление полосы препятствий.			
22	Акробатические упражнения – повторение.			
23	Эстафеты с мячом.			
24	Бросок и ловля мяча в парах.			
25	Бег с изменением направления.			
26	Передача футбольного мяча.			
27	Бросок и ловля мяча в парах.			
28	Бег с изменением направления.			
29	Передача футбольного мяча.			
30	Бросок теннисного мяча на дальность.			
31	Бросок и ловля мяча в парах.			
32	Бег с изменением направления - повторен.			
33	Челночный бег 3x10.			
34	Эстафеты с предметом.			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата проведения План	Дата проведения Факт	Примечание
1	Беседа и инструктаж по Т.Б. на занятиях ОФП.			
2	Общеразвивающие упражнения без предметов.			
3	Общеразвивающие упражнения с партнёром.			
4	Общеразвивающие упражнения.			
5	Акробатические упражнения.			
6	Преодоление полосы препятствий.			
7	Выполнение гимнастических упражнений.			
8	Акробатические упражнения – повторение.			
9	Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту.			
10	Метание теннисного мяча в цель – повторение.			
11	Метание теннисного мяча на дальность.			
12	Гладкий бег – обучение.			
13	Развитие общей выносливости.			
14	Развитие быстроты и ловкости.			
15	Развитие специальной выносливости, силы.			

16	Развитие ловкости и гибкости.			
17	ОРУ. Развитие быстроты.			
18	Акробатические упражнения – повторение.			
19	Акробатические упражнения.			
20	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах.			
21	Преодоление полосы препятствий.			
22	Акробатические упражнения – повторение.			
23	Эстафеты с мячом.			
24	Бросок и ловля мяча в парах.			
25	Бег с изменением направления.			
26	Передача футбольного мяча.			
27	Бросок и ловля мяча в парах.			
28	Бег с изменением направления.			
29	Челночный бег 3х10			
30	Бег 200 м.			
31	Прыжки в длину.			
32	Бег 800 м.			
33	Челночный бег 3х10.			
34	Эстафеты с предметом.			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата проведения План	Дата проведения Факт	Примечание
1	Беседа и инструктаж по Т.Б. на занятиях ОФП.			
2	Общеразвивающие упражнения без предметов.			
3	Общеразвивающие упражнения с партнёром.			
4	Общеразвивающие упражнения.			
5	Акробатические упражнения.			
6	Преодоление полосы препятствий.			
7	Выполнение гимнастических упражнений.			
8	Акробатические упражнения – повторение.			
9	Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту.			
10	Передачи мяча в баскетболе – обучение.			
11	Ведение баскетбольного мяча – обучение.			
12	Передачи мяча в баскетболе – повторение.			
13	Развитие общей выносливости.			
14	Развитие быстроты и ловкости.			
15	Развитие специальной выносливости, силы.			
16	Развитие ловкости и гибкости.			

17	Передача и прием баскетбольного мяча.			
18	Ведение баскетбольного мяча.			
19	Ведение и передача баскетбольного мяча.			
20	Прием и передача мяча в баскетболе.			
21	Ведение мяча в баскетболе.			
22	Передача мяча в футболе.			
23	Развитие силы и выносливости.			
24	Эстафеты с футбольным мячом.			
25	Бег с изменением направления.			
26	Передача футбольного мяча.			
27	Бросок и ловля мяча в парах.			
28	Бег с изменением направления.			
29	Челночный бег 3x10			
30	Бег 400 м.			
31	Бег с изменением направления - повторен.			
32	Бег 800 м.			
33	Челночный бег 3x10.			
34	Эстафеты с предметом.			

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата проведения План	Дата проведения Факт	Примечание
1	Беседа и инструктаж по Т.Б. на занятиях ОФП.			
2	Общеразвивающие упражнения без предметов.			
3	Общеразвивающие упражнения с партнёром.			
4	Общеразвивающие упражнения.			
5	Акробатические упражнения.			
6	Преодоление полосы препятствий.			
7	Выполнение гимнастических упражнений.			
8	Акробатические упражнения – повторение.			
9	Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту.			
10	Передачи мяча в баскетболе – обучение.			
11	Ведение баскетбольного мяча – обучение.			
12	Передачи мяча в баскетболе – повторение.			
13	Развитие общей выносливости.			
14	Развитие быстроты и ловкости.			
15	Развитие специальной выносливости, силы.			

16	Развитие ловкости и гибкости.			
17	Передача и прием баскетбольного мяча.			
18	Ведение баскетбольного мяча.			
19	Ведение и передача баскетбольного мяча.			
20	Прием и передача мяча в баскетболе.			
21	Ведение мяча в баскетболе.			
22	Передача мяча в футболе.			
23	Развитие силы и выносливости.			
24	Эстафеты с футбольным мячом.			
25	Бег с изменением направления.			
26	Передача футбольного мяча.			
27	Бросок и ловля мяча в парах.			
28	Бег с изменением направления.			
29	Челночный бег 3x10			
30	Бег 400 м.			
31	Бег с изменением направления - повторен.			
32	Бег 800 м.			
33	Челночный бег 3x10.			
34	Эстафеты с предметом.			

5 класс

№ п/п	Тема урока	Дата проведения План	Дата проведения Факт	Примечание
1	Беседа и инструктаж по Т.Б. на занятиях ОФП.			
2	Общеразвивающие упражнения без предметов.			
3	Общеразвивающие упражнения с партнёром.			
4	Общеразвивающие упражнения.			
5	Акробатические упражнения.			
6	Преодоление полосы препятствий.			
7	Выполнение гимнастических упражнений.			
8	Акробатические упражнения – повторение.			
9	Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту.			
10	Передачи мяча в баскетболе – обучение.			
11	Ведение баскетбольного мяча – обучение.			
12	Передачи мяча в баскетболе – повторение.			
13	Развитие общей выносливости.			
14	Развитие быстроты и ловкости.			
15	Развитие специальной выносливости, силы.			
16	Развитие ловкости и гибкости.			
17	Передача и прием баскетбольного мяча.			

18	Ведение баскетбольного мяча.			
19	Ведение и передача баскетбольного мяча.			
20	Прием и передача мяча в баскетболе.			
21	Ведение мяча в баскетболе.			
22	Передача мяча в футболе.			
23	Развитие силы и выносливости.			
24	Эстафеты с футбольным мячом.			
25	Бег с изменением направления.			
26	Передача футбольного мяча.			
27	Бросок и ловля мяча в парах.			
28	Бег с изменением направления.			
29	Челночный бег 3x10			
30	Бег 400 м.			
31	Бег с изменением направления - повторен.			
32	Бег 800 м.			
33	Челночный бег 3x10.			
34	Эстафеты с предметом.			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://урок.пф/library/>

https://edsoo.ru/Kak_sdelat_urok_vospitivayuschim_.htm

<https://edsoo.ru/>

[Metodicheskie_rekomendacii_po_organizacii_uchebnoi_proektno_issledovatel_skoj_deyatelnosti_v_obrazovatelnyh_organizacijah.htm](https://edsoo.ru/Metodicheskie_rekomendacii_po_organizacii_uchebnoi_proektno_issledovatel_skoj_deyatelnosti_v_obrazovatelnyh_organizacijah.htm)

<https://edsoo.ru/>

[Vospitanie_v_sovremennoj_shkole_ot_programmi_k_dejstviyam.htm](https://edsoo.ru/Vospitanie_v_sovremennoj_shkole_ot_programmi_k_dejstviyam.htm)

https://edsoo.ru/Vospitanie_na_uroke_metodika_raboti_uchitelya_0.htm

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/> - Российская Электронная Школа

<https://www.gto.ru/#gto-method> - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)