

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**МКУ "Отдел образования муниципального образования"**

**Новосергиевский район Оренбургской области"**

**МОБУ "Герасимовская средняя общеобразовательная школа"**

**РАССМОТРЕНО**

**МО учителей  
начальных классов**

\_\_\_\_\_  
Назарова Г.А.  
Приказ №111-од от «30» 08  
2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**Заместитель директора  
по ВР**

\_\_\_\_\_  
Колотухина Е.А.  
Приказ №111-од от «30» 08  
2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

\_\_\_\_\_  
Голикова Т.И.  
Приказ №111-од от «30» 08  
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Кружка по ОФП**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 1 – 4 класс**

**Герасимовка 2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Общая физическая подготовка» в 4 классе составлена на основе следующих документов:

1. Федерального закона «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2015.

3. Основной образовательной программы основного общего образования

4. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ внеурочной деятельности МОБУ «Герасимовской СОШ»

5. Учебного плана МОБУ «Герасимовской СОШ» на 2024 – 2025 учебный год.

На внеурочную деятельность кружка «Общая физическая подготовка» отводится 34 часа в год (34 учебные недели, по 1 часу в неделю), предусмотренной учебным планом.

### **Цель:**

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.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса.**

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## **Метапредметные результаты**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## 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 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.

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

- **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 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.

### **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.

### **Календарно-тематическое планирование спортивного кружка ОФП с элементами подвижных и спортивных игр для 4 класса**

<b>№ занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Подвижная игра «Лапта»		
2	Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции.		

3	Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места.		
4	Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 3х10м.		
5	Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Игра «Космонавты», «Белые медведи».		
6	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки».		
7	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.		
8	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»		
9	Построение и перестроение. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», « Космонавты»		
10	Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры : «Карусель».		
11	Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице.		
12	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.		

	Игры-эстафеты с элементами акробатики.		
13	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол. Игра «Перестрелка».		
14	Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Конники – спортсмены»		
15	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач»		
16	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе. «Снайперы», «Мяч ловцу».		
17	Бросок мяча в баскетболе. Игра «Мини-баскетбол».		
18	Игры-эстафеты с элементами ведения, ловли-передачи и броска мяча.		
19	Обучение игре «Мини-баскетбол».		
20	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки в волейболе. Игра «Пионербол»		
21	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Игра в пионербол.		
22	Игра в пионербол. Контрольные игры и соревнования.		
23	ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Удочка».		
24	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. подвижная игра «Горелки».		
25	Прыжки в высоту через веревочку. Метание мяча. Игра «Лапта»		
26	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка».		
27	Игра малой подвижности «Тихо- громко». Челночный бег 3х10 метров из различных исходных положений.		



28	Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест». Как помочь сохранить себе здоровье.		
29	Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест».		
30	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам.		
31	Метание малого мяча в цель.		
32	Бег, беговые упражнения. Игра «Метательная лапта»		
33	Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков. Игра «Лапта»		
34	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.		

### **Литература.**

1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2014
2. ФГОС. Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2010-2013гг..
3. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. ./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2007
4. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. ./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2009
5. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. ./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2010
6. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. ./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2011
7. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. ./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2012
8. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. ./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2013
9. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. ./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2014
10. Подвижные игры и эстафеты для младших школьников. ./Л.Фатеева.-М.: Просвещение , 2015

11. Жуков Михаил Николаевич. Подвижные игры. Учебник для студентов педагогических вузов. Рекомендовано Учебно-методическим объединением вузов РФ по педагогическому образованию в качестве учебника для студентов педагогических вузов по специальности 033100 - физическая культура, 2009
12. Зимние подвижные игры: 1-4 классы/ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009. – 176с. – (Мозаика детского отдыха).