

**Министерство образования и науки Астраханской области**

**Администрация муниципального образования «Городской округ закрытое административно-территориальное образование Знаменск Астраханской области»**

**МКОУ ЗАТО Знаменск Гимназия №231**

<b>РАССМОТРЕНО</b> Руководитель МО  Н.Л. Ивашиненко  Приказ №_1 От «30».08.2023	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по УВР Молокоедова Т.А.  Приказ №_1 От «31».08.2023	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор МКОУ ЗАТО Знаменск Гимназия №231 Борзых Н.А. Приказ №_1 От «01».09.2023
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности «Физическая культура», реализуемая**

**на базе МКОУ ЗАТО Знаменск Гимназия №231**

**«ОФП»**

**Для обучающихся 2- 3 класса**

**(всего 34 часа ,1 час в неделю)**

Учитель физической культуры : Мазаева Татьяна Дмитриевна

Срок реализации программы: учебный год: 2023-2024 учебный год

**Знаменск 2023 г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа «ОФП» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, разработана на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программы по физическому воспитанию основанная на видах спорта (л/атлетика, баскетбол, волейбол, гимнастика), авторы Т.В.Петров, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С. Петров, 2010 год и на его преподавание отводится 2-3 класс 34 часов в год (1 час в неделю), с учетом климатических условий и материально технического обеспечения спортивным инвентарем образовательного учреждения. Занятия в секции являются хорошей школой физической культуры и проводятся.

**Актуальность и педагогическая целесообразность** физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств.

**Возраст детей** участвующих в реализации программы дополнительного образования 2-3 классы (8-10 лет)

**Количество обучаемых в кружке** — 15 человек.

В состав кружка включаются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр.

**Срок реализации:** программы дополнительного образования 1года  
2-3 классы 34 часов в год (1 час в неделю),

**Место и время проведения занятий:** Занятия спортивного кружка «ОФП» проводятся в спортивном зале МКОУ ЗАТО Знаменск Гимназия № 231.

**Формы организации занятий:**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования

**Цель программы:** Укрепление у здоровья и закалывания занимающихся, достижение всестороннего развития.

**Задачи программы:**

**Оздоровительные:**

- ✓ Укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- ✓ Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;

- ✓ Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- ✓ Создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта.

**Образовательные:**

- ✓ обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ✓ развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- ✓ обучить правильному выполнению упражнений.

**Воспитательные:**

- ✓ Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям
- ✓ Чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- ✓ Воспитание нравственных и волевых качеств;

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	низкий	
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на нижней перекладине из виса лежа, количество раз	8-10	4-6	2-3	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладони	Коснуться пальцами
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

**Ожидаемые результаты работы:**

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игр;
3. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
4. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию детей.

**Личностными результатами** изучения курса «ОФП» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

**Метапредметными результатами** изучения курса «ОФП» являются: - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий.
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

**Предметными результатами** изучения курса «ОФП» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);

#### **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоположностью».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

##### **Легкая атлетика**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м,

бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **3 класс**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных

прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### **Легкая атлетика**

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

### **УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

3 класс

Контрольные	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание в висе, количество раз	8-9	6-7	4-5			

Подтягивание в висе лежа количество раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,6-5,8	5,9-6,3	6,0-6,6	5,9-6,0	6,3-6,6	6,8-7,0
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00

### Календарно – тематическое планирование 2-3 классы

№	Дата	Кол-во часов	Тема	Подвижные игры
1		1	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики	Прыжки по кочкам.
2		1	Разновидности прыжков. Встречные и круговые эстафеты	Вызов номеров
3-4		2	Равномерный медленный бег до 10- 15мин. Разновидности прыжков. Игры.	Бег парами Волк во рву.
5		1	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением 30-45м	Прыгающие воробушки
6-7		2	Кросс по пересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	Метание на дальность, в цель
8		1	Челночный бег 3x5;3x10м. Игры на развитие ловкости	Лисы и куры Воробьи, вороны
9-10		2	Упражнения с предметами на развитие координации движений. Прыжки в длину с места.	Эстафеты из различных И.П. Слушай сигнал
11-12		2	Кросс по пересеченной местности до 1км. Метание малого мяча в цель.	Метание на дальность, в цель
13-14		2	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением 30-45м	Бег парами Волк во рву.
15		1	Разновидности прыжков. Встречные и круговые эстафеты	Лисы и куры Воробьи, вороны
16-17		2	Равномерный медленный бег до 10- 15мин. Разновидности прыжков. Игры.	Делай как я Повтори за мной
18		1	Упражнения с предметами на развитие координации движений. Прыжки в длину с места.	Прыгающие воробушки
19		1	Техника безопасности на занятиях. Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке	Делай как я Повтори за мной
20		1	Висы и упоры. Прыжки через козла. Упражнения на гибкость.	Волк во рву.

21		1	Лазанья и перелазанья. Упражнения на пресс и силу.	По местам
22		1	Упражнения на освоение навыков равновесия. Опорный прыжок через козла ноги врозь	День, ночь Море волнуется
23		1	Акробатические упражнения. Игры на развитие быстроты реакции.	Делай как я Повтори за мной
24		1	Лазание по канату. Опорный прыжок через козла. Игры с различными предметами	Мячи. Скакалки
25		1	Лазание по канату. Развитие силы и пресса. Игры с различными предметами	Обручи, кегли
26		1	Упражнения на бревне. Лазание по канату. Игры с различными предметами	Б\б, в\б мячи. Обручи.
27		1	Упражнения на гимнастической стенке. Развитие прыгучести. Игры с мячом	Мяч соседу, передал садись
28		1	Лазание по канату. Опорный прыжок через козла. Упражнение на бревне. Силовая подготовка.	Перестрелка, мяч в кругу
29		1	Техника безопасности на уроках с мячом. Передачи различными способами. Ведение на месте. Развитие прыгучести.	Снайперы, выбивание.
30		1	Ведение мяча на месте и в движении. Учебная игра в пионербол	Мяч в воздухе Борьба за мяч
31		1	Передачи мяча различными способами. Учебная игра в пионербол. Развитие быстроты	Овладей мячом
32		1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Передачи мяча на скорость.	Эстафеты из различных И.П.
33		1	Игры на совершенствование передач и ведения мяча. Броски мяча в кольцо.	Метко в цель, на дальность.
34		1	Игры на развитие координации движений. Развитие скорости. Ведение мяча на скорость.	Пятнашки, выбивалы

Список используемой литературы:

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Просвещение, 2011.
2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. - М. : ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 1998.
3. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2006.
4. *Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2.* - 4-е изд. перераб. - М. : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
5. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 1998.
6. *Школьникова, К В.* Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М. : Издательство «Первое сентября», 2002.
7. *Ковалько, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В. И. Ковалько. - М.:Вако, 2006.