


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 53 имени дважды Героя  
Советского Союза Александре И»  
shkola53kursk@mail.ru

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей ХЭЦ,  
физической культуры  
Протокол от  
«07» 06 2024 г. №  
5  
Руководитель МО  
 О.А. Турецких

ПРИНЯТО  
Протокол педагогического  
совета от «14» 06  
2024 г. № 10

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ директора школы  
от «14» 06 2024 г.  
№ 130  
Директор школы



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности  
курса «ОФП. Подготовка к ГТО»  
для 4 классов  
(спортивно-оздоровительное направление)

Рабочую программу составила:  
Филатова Виктория Сергеевна  
Учитель физической культуры

Курск, 2024г

## **I. Пояснительная записка**

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов обучающихся к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей).

Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений с элементами гимнастики и акробатики, прикладных видов спорта.

Основными нормативно-правовыми документами, регламентирующими внеурочную работу с обучающимися, являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее ФГОС ООО) (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897) с изменениями (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. N 1644, от 31.12.2015 г. № 1577);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1015)
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 N 189 (в редакции изменений N 3, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 г. N 81)
- Письмо министерства образования и науки РФ департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи «О направлении методических рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности» от 18.08.2017 г. № 09-1672.

Рабочая программа внеурочной деятельности «ОФП. Подготовка к ГТО» разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, на основе авторской программы «Физическая культура. 1-4 классы» А.П. Матвеева, «Просвещение», 2012 г.

**Целью данной программы является:**

- Развитие и формирование всестороннего развития личности;
- увеличение двигательной активности обучающихся;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

#### **Задачи программы:**

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- обучение новым видам движений, основанных на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности;
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных обучающихся.

Формы организации образовательного процесса

Программа разработана на основе следующих принципов:

1. Обучения
2. Спортивной тренировки
3. Наглядности
4. Сознательности и активности
5. Систематичности
6. Доступности
7. Прочности

Формы проведения занятий:

- подвижные игры
- соревнование
- эстафеты
- игровые упражнения
- однонаправленные занятия
- комбинированные занятия
- работа в парах, группах
- индивидуальная работа
- контрольные занятия (разбор ошибок)

Методы:

- словесные (рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение)
- наглядные
- метод расчлененного упражнения

- метод целостного упражнения
- метод строго-регламентированного упражнения
- метод частично-регламентированного упражнения
- повторный метод
- метод активизации
- игровой
- соревновательный
- круговой

Программа рассчитана на **34 часа** – 1 ч в неделю для обучающихся 4 классов, Продолжительность занятия – 40 минут. Часы внеурочной деятельности по данной программе могут быть реализованы как в течение учебного времени, так и в период каникул.

Программа реализуется с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения – в дистанционно- очной форме.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, участие в соревнованиях школьного, районного и муниципального уровня.

## II. Планируемые результаты внеурочной деятельности

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “ОФП” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “ОФП” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Уметь **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.  
Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### **3. Коммуникативные УУД.**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).  
Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация учащихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по «ОФП» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития, физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целенаправленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки элементов;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях.
- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **III. Содержание внеурочной деятельности**

**Основы знаний.** ВФСК «ГТО»: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании обучающихся. Виды испытаний (тестов) 3 ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

**Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.**

**Бег на 30, 60, 100 м.** Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м. Бег с высоким подниманием бедра 10-15 м с переходом в ускорение 20-30 м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Подвижная игра «Сумей догнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

**Бег на 1000, 2000 м.** Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции - 50-55 с). Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег с этапами 500 м.

**Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики).** Вис на перекладине (2 и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из вися на высокой перекладине. **Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.** Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание в быстром темпе.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Упор лежа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.** Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, партнер

усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 40 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.** Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

**Метание мяча 150 г на дальность.** Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо - назад» на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей различных по весу. Броски набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

**Спортивные мероприятия.** Учебные соревнования проводятся для проверки освоения обучающимися двигательных умений и навыков, а также для выявления уровня физической подготовленности обучающихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ВФСК «ГТО».

#### IV. Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
1	Основы знаний	1	Знать: понятие, цели, задачи, структуру, значение комплекса ВФСК «ГТО» в физическом воспитании обучающихся, виды испытаний (тестов) 3 ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

2	Бег 30, 60, 100 м	5	<p>Описывать технику выполнения испытаний комплекса ВФСК «ГТО»: Бег на 30, 60, 100 м, Бег на 1000, 2000 м, подтягивание на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднимание туловища лежа на спине, метание мяча, метание спортивного снаряда, челночный бег. Демонстрировать технику выполнения испытаний ВФСК «ГТО». Описывать и демонстрировать технику выполнения комплекса упражнений для различных групп мышц. Уметь самостоятельно проводить комплексы упражнений.</p>
3	Бег 2000, 3000 м	3	
4	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	4	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3	
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	3	
7	Прыжок в длину с места	4	
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	3	
9	Метание мяча	4	
10	Челночный бег	3	
11	Спортивные соревнования	2	
	Итого	35	

### Календарно-тематическое планирование

#### 4 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях ОФП. Понятие, цели, задачи, структура комплекса ВФСК «ГТО».	1ч
2	Спринтерский бег. Стартовый разгон .Виды испытаний(тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.	1ч
3	Бег по дистанции. Финиширование.	1 ч
4	Ускорения из различных исходных положений. Ускорения с догоняющим.	1 ч
5	Испытание ВФСК «ГТО»: Бег на 30 м.	1ч



6	Испытание ВФСК «ГТО»: Бег на 60 м.	1ч
7	Равномерный бег 5 минут. Развитие выносливости.	1 ч
8	Испытание ВФСК «ГТО»: Бег на 1000 м	1 ч
9	Равномерный бег 7 минут. Спортивные игры	1ч
10	Метание мяча с места на дальность.	1ч
11	Метание мяча с 3-5 шагов разбега.	1 ч
12	Развитие скоростно-силовых способностей.	1 ч
13	Испытание ВФСК «ГТО»: Метание мяча 150 гр.	1ч
14	Висы и упоры. Упражнения для мышц плечевого пояса.	1ч
15	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1 ч
16	Развитие силовых способностей.	1 ч
17	Испытание ВФСК «ГТО»: Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1ч
18	Упражнения для мышц спины.	1ч
19	Комплекс упражнений с гантелями.	1 ч
20	Испытание ВФСК «ГТО»: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1 ч
21	Упражнения на гибкость.	1ч
22	Комплекс упражнений для развития гибкости.	1ч
23	Испытание ВФСК «ГТО»: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1ч
24	Специальные прыжковые упражнения.	1 ч
25	Прыжок в длину с места. Упражнения для мышц ног.	1 ч
26	Развитие скоростно-силовых способностей.	1ч
27	Испытание ВФСК «ГТО»: Прыжок в длину с места.	1ч
28	Специальные беговые упражнения.	1 ч
29	Челночный бег 3x10 м, 5x10 м.	1 ч
30	Испытание ВФСК «ГТО»: Челночный бег 3x10 м.	1ч
31	Развитие скоростно-силовых способностей.	1ч
32	Упражнения на шведской стенке и наклонной скамье.	1 ч
33	Испытание ВФСК «ГТО»: Поднимание туловища лежа на спине за 1 минуту.	1 ч
34	Школьный фестиваль ГТО.	1ч

1. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
- 2.«Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016
3. Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. М., 1974
4. Учебно-методическое пособие «Кроссовая подготовка в школе» авторы С.П.Аршинник. В.И. Тхорев, В.М. Шиян.
- 5.<http://www.gto.ru> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.
6. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978
7. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
8. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983