

Является частью основной образовательной программы
начального общего образования МБОУ СОШ № 15

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СЕКЦИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП)»
(для обучающихся 1-4 классов
(срок освоения – 4 года)

Новосибирск, 2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СЕКЦИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП)»

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень образования: начальное общее образование (НОО).

Срок реализации: 4 года (1–4 классы).

Возраст обучающихся: 7–11 лет.

Объем программы:

- 1 класс — 33 часа (1 час в неделю);
- 2–4 классы — 34 часа (1 час в неделю).

I. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), утвержденного приказом Минпросвещения России, и Федеральной рабочей программой воспитания.² источника

Актуальность:

Приоритетной задачей государства является поддержка физической культуры и массового спорта как основы оздоровления нации. В условиях современной гиподинамии, связанной с цифровизацией досуга детей, наблюдается резкое снижение уровня здоровья школьников и рост нарушений опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие). Программа ОФП направлена на компенсацию дефицита двигательной активности, профилактику заболеваний и формирование культуры здорового образа жизни.³ источника

Цель программы:

Содействие всестороннему развитию личности младшего школьника посредством формирования физической культуры, укрепления здоровья и достижения оптимального уровня развития двигательных способностей.

Задачи:

- *Оздоровительные:* укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата; профилактика нарушений осанки.
- *Образовательные:* формирование знаний о гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на организм; обучение базовым техническим действиям из легкой атлетики, гимнастики и спортивных игр.
- *Воспитательные:* развитие дисциплинированности, воли к победе, умения работать в команде, чувства взаимопомощи и патриотизма.

II. Планируемые результаты освоения курса

В соответствии с ФГОС НОО программа обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- Развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей и ценностей;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение находить выходы из спорных ситуаций;
- Формирование чувства гордости за свою Родину через участие в традиционных российских соревнованиях («Веселые старты», «Президентские состязания»).

Метапредметные результаты (УУД):

- **Регулятивные:** умение принимать и сохранять цели деятельности, планировать свои действия, осуществлять итоговый и пошаговый контроль, оценивать правильность выполнения действий.
- **Познавательные:** понимание причин успеха/неуспеха, способность конструктивно действовать при неудачах, использование знаково-символических средств для описания техники движений.

- **Коммуникативные:** умение договариваться о распределении функций в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- Знание правил безопасного поведения в спортивном зале и на улице;
- Умение выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- Владение техникой базовых видов двигательной деятельности (бег, прыжки, метание, элементы спортивных игр);
- Способность измерять индивидуальные показатели физического развития (рост, масса тела) и вести дневник самоконтроля.

III. Содержание программы

Раздел 1.

Знания о физической культуре (теоретический блок во время практических занятий): История возникновения физической культуры. Гигиена спортсмена. Режим дня школьника. Правила безопасности на занятиях ОФП. Первая помощь при ушибах и ссадинах. Понятие о правильной осанке.

Раздел 2.

Легкая атлетика: Беговые упражнения (челночный бег, бег с ускорением, эстафеты). Техника высокого и низкого старта. Прыжковые упражнения (прыжки в длину с места, многоскоки). Метания малого мяча на дальность и в цель.

Раздел 3.

Гимнастика с элементами акробатики: Строевые упражнения (перестроения, повороты на месте). Акробатические связки (кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, «мост»). Лазание по шведской стенке и канату. Упражнения на равновесие (ходьба по скамейке).

Раздел 4.

Подвижные и народные игры: Игры на развитие внимания и реакции («Запрещенное движение», «Совушка», «Класс смирно»). Игры на развитие скоростно-силовых качеств («Два Мороза», «Охотники и зайцы»). Эстафеты с предметами (мячи, обручи, скакалки).

Раздел 5.

Лыжная подготовка (при наличии климатических условий и базы): Ступающий и скользящий шаг. Повороты переступанием. Спуски в низкой стойке. Подъемы лесенкой и елочкой.

Раздел 6.

Общая физическая подготовка (круговая тренировка): Комплексное развитие физических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота) с использованием собственного веса и простого инвентаря.

IV. Тематическое планирование

Модуль 1. Первый класс (адаптационный, 33 часа)

Основная задача — формирование интереса к двигательной активности, освоение базовых строевых команд и развитие координации.

№	Тема раздела / занятия	Кол-во часов	Основное содержание
I	Вводный блок: Правила жизни в секции	3	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (ТБ)	1	Правила поведения в зале, разминка как обязательный элемент.
2	Режим дня школьника. Утренняя гигиеническая гимнастика	1	Составление личного режима, комплекс упражнений на все группы мышц.
3	Двигательный режим и профилактика травматизма	1	Профилактика плоскостопия и нарушений осанки.

II	Основы движений и координация	10	
4-5	Строевые упражнения: основная стойка, повороты	2	Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!». Перестроения в шеренгу и колонну.
6-7	Ходьба и бег с изменением направления	2	Бег «змейкой», противоходом, с остановкой по сигналу.
8-9	Лазание и перелезание	2	Лазание по гимнастической стенке вверх-вправо-влево; подлезания под препятствиями.
10-11	Упражнения на равновесие	2	Ходьба по скамейке, перешагивание через предметы, стойка на одной ноге.
12-13	Акробатика: перекаты и группировки	2	Группировка лежа на спине, перекаты вперед-назад в группировке.
III	Легкая атлетика (базовый уровень)	8	
14-15	Специальные беговые упражнения (СБУ)	2	Высокое поднимание бедра, захлест голени, многоскоки.
16-17	Техника челночного бега 30 м	2	Разметка, касание линий, техника разворота.
18-19	Прыжки: в длину с места, на скакалке	2	Толчок двумя ногами, мягкое приземление.
20-21	Метание малого мяча в цель	2	Из-за головы, от плеча; дистанция 3–5 метров.
IV	Подвижные игры народов России	10	
22-23	Игры на внимание («Класс, смирно!», «Запрещенное движение»)	2	Развитие реакции и слухового внимания.
24-25	Игры с перебежками («Два Мороза», «Гуси-лебеди»)	2	Развитие скоростных качеств.
26-27	Игры с мячами малых размеров («Охотники и зайцы»)	2	Навыки ловли и увертывания.
28-29	Эстафеты с предметами (кегли, обручи)	2	Командное взаимодействие без жесткой конкуренции.
30-31	Русские народные подвижные игры («Горелки», «Круговая лапта»)	2	Знакомство с культурными традициями через игру.
V	Итоговый контроль	2	
32-33	Фестиваль ГТО I ступени. Веселые старты	2	Сдача нормативов в игровой форме, награждение активных участников.

Модуль 2. Второй класс (развивающий, 34 часа)

Усложнение техники, введение элементов спортивных игр, начало базовой силовой подготовки.

№	Тема раздела / занятия	Кол-во часов	Основное содержание
I	Теория и самоконтроль	2	
1	Мышечная система человека. Самоконтроль (ЧСС)	1	Как понять, что нагрузка слишком велика.
2	Спортивная форма и гигиена	1	Подготовка к урокам физкультуры зимой и летом.

II	Общая физическая подготовка (ОФП)	12	
3-6	Круговая тренировка (станции)	4	4–5 станций: отжимания, пресс, приседания, прыжки, подтягивания (с помощью).
7-10	Силовая подготовка со своим весом	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, вис на перекладине.
11-14	Гибкость и растяжка	4	Наклоны, складки, «мостик» из положения лежа.
III	Легкая атлетика (техника)	8	
15-16	Низкий старт и ускорение до 30 м	2	Постановка колодок (визуально), вынос корпуса.
17-18	Прыжки в длину с разбега	2	Отталкивание одной ногой, выбрасывание ног вперед.
19-20	Метание мяча на дальность	2	И метания из-за спины через плечо.
21-22	Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности)	2	Распределение сил на дистанции 500 м.
IV	Спортивные игры (основы)	10	
23-24	Волейбол: пионербол через сетку	2	Верхняя передача мяча, ловля мяча после отскока от пола.
25-26	Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении	2	Ловля мяча двумя руками, стойка баскетболиста.
27-28	Футбол: элементы футзала	2	Ведение внутренней стороной стопы, удар по воротам.
29-32	Тактические схемы в эстафетах	4	Передача эстафетной палочки, расчет скорости партнера.
V	Контроль	2	
33-34	Мониторинг физической подготовленности	2	Тестирование результатов за полугодие/год.

Модуль 3. Третий и четвертый классы (совершенствующий, 34 часа в каждом классе)

Акцент на выносливость, тактическое мышление в играх и подготовку к сдаче норм ГТО II ступени.

№	Тема раздела / занятия	Кол-во часов	Основное содержание
I	Профессионально-прикладная подготовка	4	
1-2	Военно-спортивная игра «Зарница» (на базе школы)	2	Преодоление полосы препятствий, оказание первой помощи условно пострадавшему.
3-4	Лыжная подготовка (при наличии снега/базы) или имитация лыжного хода	2	Ступающий шаг, спуски в низкой стойке, подъемы лесенкой.
II	Интенсивная ОФП и атлетизм	12	
5-10	Интервальная тренировка (табата-сессии для детей)	6	Высокоинтенсивные короткие отрезки работы (20 сек работа / 10 сек отдых).
11-16	Атлетическая гимнастика с легким инвентарем	6	Упражнения с набивными мячами (медболами), гантелями (0,5–1 кг), резиновыми амортизаторами.
III	Спортивно-игровой блок	12	

17-20	Волейбол: нижняя прямая подача, нападающий удар	4	Расстановка игроков (позиции) на площадке.
21-24	Баскетбол: бросок в кольцо одной рукой от плеча, двойной шаг	4	Основы личной защиты.
25-28	Русская лапта (современные правила)	4	Сложная командная тактика, удары битой.
29-30	Настольный теннис или бадминтон	2	Хват ракетки, виды ударов.
IV	Аттестация и проектная деятельность	6	
31-32	Сдача нормативов комплекса ГТО (бег 60 м, подтягивание/отжимание, наклон)	2	Официальное тестирование (по желанию).
33-34	Проект «Мой спортивный рекорд» или судейство соревнований младших классов	2	Презентация дневников самоконтроля, помощь педагогу в организации старта.

Методические указания к планированию:

1. **Принцип вариативности:** Если погодные условия не позволяют проводить занятие на улице (кросс, футбол), тема заменяется на общую физическую подготовку в зале или теоретический блок с просмотром видеоанализа техник.
2. **Индивидуализация:** Внутри каждой темы выделяются задания базового уровня (для всех) и повышенного уровня (для одаренных детей).
3. **Связь с учебной программой:** Занятия во внеурочное время не дублируют уроки физкультуры, а расширяют их возможности, позволяя уделить больше времени отработке сложных технических элементов в спокойном темпе.

V. Система отслеживания результатов

Оценивание внеурочной деятельности осуществляется без выставления отметок в журнал.

Применяется качественная оценка:

1. **Педагогическое наблюдение:** фиксация активности, дисциплины, соблюдения ТБ.
2. **Тестирование физической подготовленности (мониторинг дважды в год — вводный и итоговый):**
 - Бег 30 метров (скорость);
 - Челночный бег 3х10 м (координация);
 - Прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества);
 - Наклон вперед из положения сидя (гибкость);
 - Подтягивание на высокой/низкой перекладине или сгибание рук в упоре лежа (сила).
3. **Соревновательная деятельность:** участие внутришкольных спартакиадах и днях здоровья.

VI. Материально-техническое обеспечение

- **Спортивный зал:** шведская стенка, гимнастические маты, скамейки.
- **Инвентарь:** мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные; малые мячи для метания; скакалки; обручи; конусы; фишки; секундомер; рулетка измерительная.
- **Технические средства:** ноутбук или проектор для демонстрации обучающих видеороликов по технике выполнения сложных элементов.

VII. Список литературы и нормативных документов

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО).
3. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» / А.П. Матвеев.
4. Методические пособия Г.А. Колодницкого, В.С. Маслова по внеурочной деятельности.