

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ежевская средняя общеобразовательная школа  
МБОУ Ежевская СОШ**

427691, Удмуртская Республика, Юкаменский район, село Ежево, улица Школьная, дом 2  
Тел. 8-34161-6-12-87 ezhevskaya\_sosh@mail.ru

ПРИНЯТО  
решением Педагогического совета  
Протокол № 16 от «31» августа 2023г

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор  
Н.Б. Тукмачёв  
Приказ № 110/1 от «31» августа 2023 г.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«ОФП»  
(1-4 классы)  
на 2023-2024 учебный год**

**Ежево, 2023**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного начального образования»;
- приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 №28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 №2;
- Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего образования, направленными письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03;
- ООП НОО МБОУ Ежевской СОШ, утвержденной приказом от 31.08.2023 №110/1
- Рабочей программой воспитания МБОУ Ежевской СОШ.

### **Цели и задачи изучения курса внеурочной деятельности «ОФП»**

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Задачи:**

- укреплять здоровье обучающихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать коммуникативные компетенции.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию учащегося, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

### **Место курса внеурочной деятельности «ОФП» в учебном плане:**

На изучение курса внеурочной деятельности «ОФП» в 1 классе отводится - 33 часа; во 2-4 классах- 34 часа (1 час в неделю).

## Содержание курса внеурочной деятельности «ОФП»

### 1-2 классы

#### Раздел I. Бессюжетные игры.

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличаются наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бега, ловля.

#### Раздел II. Игры-забавы.

Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

#### Раздел III. Народные игры.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

#### Раздел IV. Любимые игры детей.

Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих.

### 3-4 классы

#### Раздел I. Основы знаний

1. Правила по ТБ при проведении спортивных игр.
2. Характеристика деятельности спортивных секций по видам спорта и детско-юношеских спортивных школ.
3. Характеристика пионербола, правила игры, судейство.
4. Характеристика баскетбола, правила игры, судейство.

#### Раздел II. Общая физическая подготовка.

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Бег с ускорением на 30,40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60-100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 м, 6x10 м, бег 10-12 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг.

Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см

#### Раздел III. Подвижные игры на развитие физических качеств.

- подвижные игры с элементами спортивных игр: «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка», «Мяч ловцу», пионербол и баскетбол по упрощенным правилам;

- Для развития быстроты и силы: «Борьба за мяч»;

- Для развития выносливости: «Удочка», «Комбинированная эстафета», «Эстафета зверей», «Линейная эстафета», «Круговая эстафета», «Кто обгонит»;
- Для развития ловкости: «Челночная эстафета», «Третий лишний», эстафеты с предметами, встречные эстафеты;
- Для развития гибкости: «Разведчики», «Встречи на скамейках»;
- Подвижные игры на внимание: «Класс смирно», «Правильно- неправильно», «Угадай кто подходил», «Музыкальная змейка»;

### Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «ОФП»

#### 1-2 классы

| Личностные результаты   | Метапредметные результаты   | Предметные результаты   |
|---|---|---|
| <p>Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;</p> <p>Формировать представление об этических идеалах и ценностях;</p> <p>Отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.</p> | <p>Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;</p> <p>Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения</p> <p>демонстрировать уровень физической подготовленности</p> | <p>Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>Знать различные виды игр;</p> <p>Выполнять правила игры.</p> |

#### 3-4 классы

| Личностные результаты  | Метапредметные результаты   | Предметные результаты   |
|--|---|---|
| <p>Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; Готовность к преодолению трудностей;</p> <p>Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма;</p> <p>Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.</p> | <p>Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения</p> <p>Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.</p> | <p>Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;</p> <p>играть по упрощенным правилам спортивные игры;</p> <p>Самостоятельно организовывать проводить спортивные соревнования;</p> <p>Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.</p> |

## Тематическое планирование

1-2 классы

| №<br>п/п                  | Тема занятия  | Количество часов, отводимых<br>на изучение темы | ЭОР   |
|---------------------------|---|---|---|
| Раздел 1 Бессюжетные игры |   |   |   |
| 1                         | Правила поведения на занятиях и работа с инвентарём. «Вороны и воробьи» | 1   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 2                         | Подвижная игра «Ловишки-перебежки»                                      | 1   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 3                         | Подвижная игра «Паровозик»  | 1   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4                         | Подвижная игра «Белые медведи»  | 1   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 5                         | Подвижная игра «На одной ноге»  | 1   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 6                         | Подвижная игра «Петушиный бой»  | 1   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 7                         | Подвижная игра «Попади в след»  | 1   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 8                         | Подвижная игра «Заря-заряница»  | 1   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Раздел 2 Игры-забавы      |   |   |   |
| 9                         | Подвижная игра «Охота на тигра»   | 1   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 10                        | Подвижная игра «Донеси рыбку»   | 1   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 11                        | Подвижная игра «Черепаша-путешественница»                               | 1   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 12                        | Подвижная игра «Собери орехи»   | 1   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 13                        | Подвижная игра «Флаг на башне»  | 1   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 14                        | Подвижная игра «Волк во рву»  | 1   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |

|                        |  |   |   |
|------------------------|--|---|---|
| 15                     | Подвижная игра «Командные собачки»         | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 16                     | Подвижная игра «Салки с домиками»          | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Раздел 3 Народные игры |  |   |   |
| 17                     | Русская народная игра «Краски»             | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 18                     | Русская народная игра «Стадо»              | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 19                     | Таджикская народная игра «Горный козел»    | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 20                     | Украинская народная игра «Хлебец»          | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 21                     | Чеченская народная игра «Игра в башню»     | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 22                     | Дагестанская народная игра «Достань шапку» | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 23                     | Бурятская народная игра «Волк и ягнята»    | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 24                     | Чувашская народная игра «Спутанные кони»   | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 25                     | Армянская народная игра «Статуя»           | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Любимые игры детей     |  |   |   |
| 26                     | Подвижная игра «Третий лишний»             | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 27                     | Подвижная игра «Мяч среднему»              | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 28                     | Подвижная игра «Мяч соседу»                | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 29                     | Подвижная игра «Пятнашки»                  | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 30                     | Подвижная игра «Вышибалы»                  | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 31                     | Подвижная игра «Казачьи разбойники»        | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 32                     | Подвижная игра «Перестрелки»               | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |

|    |   |      |   |
|----|---|------|---|
| 33 | Эстафета с предметами, встречные эстафеты | 1    | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 34 | Эстафета с предметами, встречные эстафеты | 1    | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
|    | Итого                                     | 34 ч |   |

### 3-4 классы

| №  | Тема занятия   | Количество часов, отводимых на изучение каждой темы | ЭОР   |
|--|--|---|---|
| Раздел 1 Основы знаний                                 |  |   |   |
| 1  | Правила ТБ при проведении спортивных игр. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль. | 1   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 2  | Характеристика баскетбола, правила игры, судейство                                     | 1   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Раздел 2 Общая физическая подготовка                   |  |   |   |
| 3  | Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.                                     | 1   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4  | Комбинация из основных элементов техники передвижений                                  | 1   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 5  | Ловля и передача мяча от груди   | 1   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 6  | Передача мяча в парах на месте. Передача мяча в парах в движении                       | 1   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 7  | Броски мяча одной рукой. Броски мяча в корзину   | 1   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 8  | Активные приемы защиты. Персональная защита  | 1   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 9  | Развитие двигательных качеств. Элементы баскетбола                                     | 1   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Раздел 3 Подвижные игры на развитие физических качеств |  |   |   |
| 10   | Подвижные игры с элементами спортивных игр   | 1   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 11   | Подвижные для развития быстроты и силы   | 1   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 12   | Подвижные игры для развития выносливости   | 1   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 13 | Техника передвижения с мячом. Комбинации из элементов                         | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 14 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передачи в парах на месте        | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 15 | Броски мяча двумя руками. Броски мяча в корзину                               | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 16 | Развитие двигательных качеств. Двусторонние игры                              | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 17 | Спортивная игра «Баскетбол»   | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 18 | Спортивная игра «Баскетбол»   | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 19 | Спортивная игра «Баскетбол»   | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 20 | Правила игры в пионербол. Передача мяча в парах, тройках. Техника подачи мяча | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 21 | Спортивная игра «Пионербол»   | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 22 | Спортивная игра «Пионербол»   | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 23 | Спортивная игра «Пионербол»   | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 24 | Общая физическая подготовка   | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-</a>                  |
| 25 | Комбинированная эстафета  | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 26 | Подвижные игры для развития гибкости  | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 27 | Подвижные игры на внимание  | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 28 | Полоса препятствий «Разведчики»   | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 29 | Общая физическая подготовка   | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 30 | Подвижные игры для развития ловкости  | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 31 | Эстафета с предметами, встречные эстафеты                                     | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |



|    |   |      |   |
|----|---|------|---|
| 32 | Челночная эстафета                        | 1    | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 33 | Игротека подвижных игр                    | 1    | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 34 | Эстафета с предметами, встречные эстафеты | 1    | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
|    | Итого                                     | 34 ч |   |