

**ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»**

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР

«31» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЛГ МАОУ «СОШ №1»  
Н. В. Шахматова  
приказ от 31.08.2021 № 537 – 0

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности (ОФП)**

**на 2021 – 2022 учебный год**

**Учитель** Озералин Алексей Владимирович

**Класс** 3 «Г»

Рассмотрена на заседании ШМО  
Учителей технологии, искусства,  
физической культуры и ОБЖ  
Протокол от 31.08 2021 № 2  
Руководитель ШМО  
Соболевская О.В  
(ФИО) (подпись)

г. Лангепас

2021 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» (ОФП) для 3 класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Лангепасского городского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «СОШ № 1» на 2020-2021 уч. год.

Рабочая программа учебного курса «Основы физической подготовки» для 3 класса составлена на основе: программы «воспитания» «Физическая культура. 1 -11 .Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. Я. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей / В. И. Лях. - 9-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – С.25-54

Планирование рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

### Планируемые предметные результаты освоения учебного курса общая физическая подготовка (ОФП)

#### **Личностные результаты:**

##### Ученик научиться

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры

##### Ученик получит возможность научиться

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты:**

### Ученик научиться

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.
- В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

### Ученик получит возможность научиться

- В области трудовой культуры:- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.
- В области физической культуры: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты**

#### Ученик научиться

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;

#### Ученик получит возможность научиться

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности

Формами подведения итогов освоения программы внеурочной деятельности курса общей физической подготовки является: участие в городских и школьных спортивных мероприятиях, сдача контрольных тестовых нормативов, сдача всероссийских норм ГТО.

## Содержание учебного курса «ОФП»

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;

-влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;

-гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;

-техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;

-основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактики; правила игры, организация и проведение соревнований;

-оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;

-тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

### Легкая атлетика

Т.Б., гигиенические требования. Понятия: низкий старт. Медленный бег до 8 минут. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Бег на скорость 500 метров. Самоконтроль физических занятий. Бег 60 метров.

### Спортивные игры : Баскетбол

Т/Б во время спортивных игр. Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.

Передвижение с мячом. Ведение мяча с заданием. Бросок мяча с места. Передача мяча в движении. Различные остановки (прыжком, шагом) после ведения мяча. Бросок мяча с места. Передача мяча в движении. Выполнение штрафного броска. Эстафеты с ловлей и передачей мяча с ведением.

### Лыжная подготовка

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### Гимнастика с основами акробатики

.Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения с предметами: мальчики: внабивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

### Волейбол

Т.Б. на занятиях по волейболу. Поддача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча. Поддача мяча. Учебно- тренировочная игра. Нападающий удар. Блокирование мяча. Групповые тактические действия в нападении и защите

### Календарно-тематическое планирование для 3 класс.

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>	
1-2	Техника безопасности на занятиях ОФП. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30,60,100 м. Бег до 5 мин. П./и.	3	03.09 07.09
3-4	Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и. Русская народная игра «Лапта»	3	10.09 14.09
5-6	Кроссовая подготовка бег 500 м Девочки 1000 метров мальчики. Русская народная игра «Лапта»	3	17.09 21.09
7-8	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	3	24.09 28.09
9-10	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Русская народная игра «Лапта»	3	01.10 05.10
	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>36</b>	
11-12	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья. История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	3	08.10 12.10
13-14	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и. баскетбол Способы ловли мяча Учебная игра	3	15.10 19.10
15-16	Техника передвижения .Стойки игрока. Игра «играй, играй. Мяч не теряй».	3	22.10 02.11
17-18	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	3	05.11 09.11
19-20	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	3	12.11 16.11
21-22	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и. Учебная игра баскетбол	3	19.11 23.11
23-24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Игра «5 передач» Игры - эстафеты с мячом. ОРУ в парах. Учебная игра баскетбол	3	26.11 30.11
25-26	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	3	03.12 07.12
27-28	Броски мяча в корзину. Учебная игра баскетбол по упрощённым правилам.	3	10.12 14.12
29-30	Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди». Учебная игра баскетбол по упрощённым правилам.	3	17.12 21.12
31-32	Учебная игра баскетбол по упрощённым правилам.	3	24.12 11.01
33-34	Учебная игра баскетбол по упрощённым правилам.	3	14.01 18.01

	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>12</b>	
35-36	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	3	21.01 25.01
37-38	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	3	28.01 01.02
39-40	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	3	04.02 08.02
41-42	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	3	11.02 15.02
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>9</b>	
43-44	Обучение технике конькового шага. Обучение движению на лыжах «змейкой». Совершенствование подъема ступающим шагом с палками	3	18.02 22.02
45-46	Спуску на лыжах без палок. Развитие выносливости в движении на лыжах без палок.	3	25.02 01.03
47-48	Прохождение дистанции мальчики 3 км девочки 2 в свободном стиле	3	04.03 07.03
	<b>Подвижные игры с элементами Волейбола</b>	<b>30</b>	
49-50	Совершенствование бросков разными способами и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» Разучивание игры «Горячая картошка» «	3	11.03 15.03
51-54	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Разучивание игры «Пионербол» Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой. 2. Индивидуальная двумя руками у стены. Сочетание передвижений.	6	29.03 01.04 05.04 08.04
55-56	Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам. ОРУ с мячом	3	12.04 15.04
57-58	Игра «Пионербол». Силовая подготовка. ОРУ с мячом	3	19.04 22.04
59-60	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры	3	26.04 29.04
61-62	Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»	3	03.05 06.05
63-66	Поддачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	6	10.05 13.05 17.05 20.05
67-68	Учебная игра Пионербол Контрольная сдача нормативов	3	24.05 27.05
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	

