

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Новониколаевская средняя общеобразовательная школа
Барабинского района Новосибирской области

Рассмотрено
на заседании
ШМО учителей начальных классов и воспитателей.
Протокол от 22.06.2026г. №5
Руководитель: _____/Колотова Н.А./

Согласовано.
Методист: _____/Алексеева С.С./

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«ОФП»
начального общего образования
для 1 – 4 классов**

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Гончарова Светлана Михайловна,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП» начального общего образования для 1-4 классов разработана в соответствии с ФГОС НОО (приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021г. № 286 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования» (в ред. приказа Министерства просвещения РФ от 18.06.2025г. № 467)), с учетом федеральной образовательной программы начального общего образования (приказ Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования" (в ред. приказа Минпросвещения России от 10.11.2025г. №808)), на основе авторской программы по физической культуре Петровой Т.В. и др. (Физическая культура: рабочая программа: 1—4 классы: учебно-методическое пособие / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. — 2-е изд., перераб. — М.: Вентана-Граф, 2017).

Нормативный срок освоения Рабочей программы – 1 год.

Рабочая программа рассчитана на 33 (для 1 класса)/34 учебных часов, из расчета 1 час в неделю.

Рабочая программа составлена для учащихся 1 - 4 классов.

Направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность

Форма организации курса внеурочной деятельности: спортивные занятия.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков.

Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Цель программы:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитывающие:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Разделы (темы)	Содержание
1	Ритмическая гимнастика	Общие правила техники безопасности на занятиях. Что такое зарядка. Зачем нужна зарядка. Виды упражнений, входящие в комплекс утренней гимнастики. Потягивания, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, ног, прыжки, бег. Корректирующие упражнения для нормализации осанки. Упражнения на гимнастическом коврике на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку. Сочетание несложных общеразвивающих упражнений, прыжков, танцевальных элементов, волнообразных движений, упражнений с расслаблением выполненных слитно без пауз для отдыха, в определённом заданном
2	Подвижная игра	Подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры. Практические занятия: Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Воробьи и вороны», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях.
3	Спортивные игры/баскетбол	Метание мяча с места на дальность. Игра «Кто дальше» Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния. Игра «Метко в цель» Разновидности ходьбы. Игра «Вышибало» Ходьба по наклонной скамейке. Игра «Рыбак и рыбки» Ходьба в приседе. Игра «Точно в цель» Бег в медленном темпе. Игра «Вызов комаров»
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр/футбол	Метание мяча с места на дальность. Игра «Кто дальше» Бег со спиной направлением по сигналу. Игра «Вызов комаров» Бег с препятствием. Игра «Планеты» Техника бега с высокого старта. Игра «Кот и мыши» Техника бега с низкого старта. Игра «Флаг на башне» Прыжки через скакалку. Игра «Пятнашки» Прыжки с поворотом на 90 градусов. Игра «Лови-бросай»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;

2) базовые исследовательские действия:

- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в Интернете;

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

2) совместная деятельность:

- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

2) самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности; оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Предметные результаты:

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий,
- бережному обращению с инвентарём и оборудованием, соблюдению требований техники безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и искать ошибки, исправлять их;
- подавать строевые команды, подсчитывать при выполнении общеразвивающие упражнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы (раздела)	Количество часов на тему (раздел)	Форма проведения занятий	Содержание раздела	Характеристика основных видов деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Ритмическая гимнастика	9	Индивидуальная, групповая. Аудиторные и практические занятия. Беседа, игра, творческое задание, просмотр видеоматериалов	Общие правила техники безопасности на занятиях. Что такое зарядка. Зачем нужна зарядка. Виды упражнений, входящие в комплекс утренней гимнастики. Потягивания, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, ног, прыжки, бег. Корректирующие упражнения для нормализации осанки. Упражнения на гимнастическом коврике на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку. Сочетание несложных общеразвивающих упражнений, прыжков, танцевальных элементов, волнообразных движений, упражнений с расслаблением выполненных слитно без пауз для отдыха, в определенном заданном	Соблюдать правила и техники безопасности на занятии, включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; выполнять музыкально - ритмические упражнения; выполнять комплекс упражнений на точность броска; самостоятельно	https://easyen.ru/load/fiz_kultura/uroki/427 https://moiuroki.pf/	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; духовнонравственное воспитание
2	Подвижная игра	12	Индивидуальная, групповая.	Подвижные игры, вовлекающие в		https://easyen.ru/load/fiz_kultura/uroki/427	Физическое воспитание,

			Аудиторные и практические занятия. Работа с источниками информации. Презентации. Практические занятия.	разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры. Практические занятия: Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Воробы и вороны», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях.	организация и проведение спортивных игр, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	https://moiuroki.pf/	формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; духовнонравственное воспитание
3	Спортивные игры/баскетбол	6	Индивидуальная, групповая.	Метание мяча с места на дальность. Игра «Кто дальше» Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния. Игра «Метко в цель» Разновидности ходьбы. Игра «Вышибало» Ходьба по наклонной скамейке. Игра «Рыбак и		https://easyen.ru/load/fiz_kultura/uroki/427 https://moiuroki.pf/	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; духовнонравственное воспитание

				рыбки» Ходьба в приседе. Игра «Точно в цель» Бег в медленном темпе. Игра «Вызов комаров»			
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр/футбол	7	Индивидуальная, групповая.	Метание мяча с места на дальность. Игра» Кто дальше» Бег со спиной направления по сигналу. Игра «Вызов комаров» Бег с препятствием. Игра «Планеты» Техника бега с высокого старта. Игра «Кот и мыши» Техника бега с низкого старта. Игра «Флаг на башне» Прыжки через скакалку. Игра «Пятнашки» Прыжки с поворотом на 90 градусов. Игра «Лови- бросай»		https://easyen.ru/load/fiz_kultura/uroki/427 https://моиуроки.рф/	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; духовнонравственное воспитание
	Итого:	34					