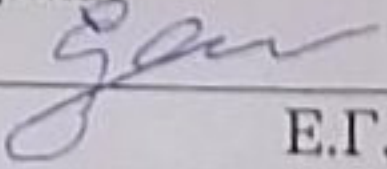


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 45 ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

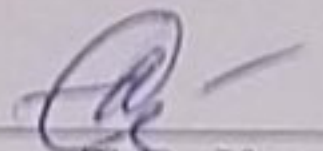
РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
художественно-эстетического
цикла, физической культуры и
основ безопасности и защиты
Родины


Е.Г. Заболотная
Протокол №1 от 29.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО

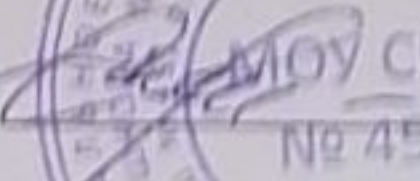
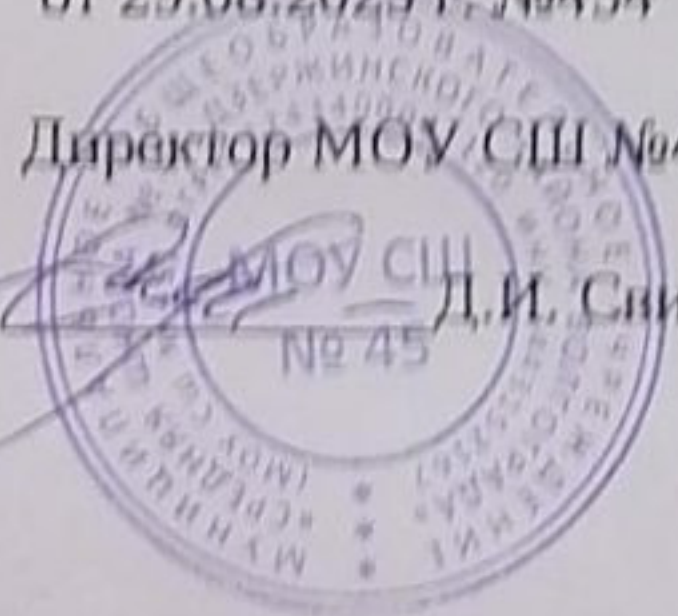
Заместитель директора по УВР


Т.В. Кудейко
29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ МОУ СШ №45
от 29.08.2025 г. №454

Директор МОУ СШ №45


Д.И. Свиридова


Рабочая программа

учебного курса «Культура здоровья и движения»

Волгоград, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2	СОДЕРЖАНИЕ внеурочной деятельности ОФП	4
3	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	5
4	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	7

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Культура здоровья и движения» на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Актуальность

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепления здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «О.Ф.П.» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Целью общей физической подготовки во внеурочное время является содействием всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие. Оптимальный уровень двигательных способностей.

Достижение цели общего развития обеспечивается решением **следующих основных задач направленных на:**

- Формирование элементарных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
- Развитию координационных (точности воспроизведения и пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.
- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, увеличение физических нагрузок, данные мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности,

отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Содействию развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) входе двигательной деятельности.

Отличительные особенности программы по общей физической подготовке:

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Занятия строятся таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной. С каждым занятием задания усложняются. Увеличивается объём нагрузок, наращивается темп выполнения задания, сложнее становятся выполняемые упражнения. Программа является основным документом при проведении занятий во внеурочное время, однако не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы, тренажёрных и восстановительных средств могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание программы по Общей физической подготовке (офп) направленно на воспитание высоко- нравственных. Творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной само- реализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физи- ческой культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное дви- жение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. **Знания о физи- ческой культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обу- чают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

По окончании изучения курса (О.Ф.П.) в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность занимающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно- смысловые установки и отражают:

✓ Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей много- национального российского общества;

- ✓ Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- ✓ Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ Развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоение школьниками умуд (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- ✓ Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- ✓ Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха

Предметные результаты включают освоенный занимающимися в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- ✓ Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). О физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- ✓ Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня. Утренняя зарядка. Оздоровительные мероприятия, подвижные игры и.т.д)

Возраст детей: с7-11 лет

Срок реализации: Программа рассчитана на три года обучения. После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

Форма и режим занятий: Занятия будут проходить 1 час 1-2 классы в неделю и 1 час 3-4 классы в неделю. Основными формами учебно- тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов или видеозаписей). Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Планируемые результаты Учащиеся должны уметь:

1. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме внеурочной деятельности, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
2. Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
3. Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

4. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, проявлять доброжелательное отношение и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов устранения;
5. Соблюдать требования ТБ к местам проведения занятий;
6. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и в соревновательной деятельности.

Ожидаемые результаты:

Ожидается, что к концу обучения воспитанники:

- ✓ будут владеть основными техниками всех видов двигательной деятельности;
- ✓ будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, сила, скорость и др.);
- ✓ будет укреплено здоровье;
- ✓ будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- ✓ будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности;
- ✓ будут сформированы знания об основных самостоятельных освоениях двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения.

Способы оценивания уровня достижения учащихся.

В процессе освоения программы предусмотрена система контрольных испытаний, тесты, участие в соревнованиях, физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование). Проверка знаний через опрос, контрольные упражнения, тестирование, индивидуальная беседа и др.

Методы и приёмы проведения занятий:

- ✓ Словесные (рассказ, объяснение, указания)
- ✓ Наглядные (показ, демонстрация фильмов, просмотр соревнований, схем, таблиц)
- ✓ Практические (опробование упражнений, самостоятельное выполнение, участие в соревнованиях)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля, и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности ОФП

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Реализация воспитательного потенциала учебного занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Популяризация занятий физической культурой и спортом. Пропаганда здорового образа жизни.	Сайт «Инфоурок» Сайт INTOLIMP Сайт NIK-SHAIL Сайт – Moi- universitet Сайт эл.библиотека ELIBRARY Сайт Smartolimp
2.	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание	Сайт «Инфоурок»
3.	Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых	Сайт INTOLIMP
4.	Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.	Сайт NIKSHAIL

5.	Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Популяризация занятий физической культурой и спортом.	Сайт
6.	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений,	Сайт эл.библиотека ELIBRARY
7.	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.	Сайт
8.	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Эстафеты	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Популяризация занятий физической культурой и спортом. Пропаганда здорового образа жизни.	Smartolimp
9.	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.). Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений,	Сайт «Инфоурок»
10.	Строевые приёмы. ОФП. Челночный	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспита-	Сайт INTOLIMP

	бег (зач.). Подвижные игры.		ские занятия	ние Силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых	
11.	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Эстафеты.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Популяризация занятий физической культурой и спортом. Пропаганда здорового образа жизни.	Сайт NIK-SHAIL
12.	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений,	Сайт
13.	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений,	Сайт эл.библиотека ELIBRARY
14.	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений,	Сайт
15.	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Эстафеты.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Популяризация занятий физической культурой и спортом. Пропаганда здорового образа жизни.	Smartolimp

16.	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание Силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.	Сайт «Инфоурок»
17.	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание Силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых	Сайт INTOLIMP
18.	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание Силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых	Сайт NIK-SHAIL
19.	Строевые приёмы. ОФП. Эстафеты. Подведение итогов.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание Силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых	Сайт
20.	Т/б на уроках спорт.игр. Основы знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Популяризация занятий физической культурой и спортом. Пропаганда здорового образа жизни.	Сайт эл. библиотека ELIBRARY

	Подвижные игры.				
21.	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание Силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых	Сайт «Инфоурок» Сайт INTOLIMP Сайт NIK-SHAIL Сайт – Moi- universitet Сайт эл.библиотека ELIBRARY Сайт –Smartolimp
22.	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Популяризация занятий физической культурой и спортом. Пропаганда здорового образа жизни.	Сайт «Инфоурок» Сайт INTOLIMP Сайт NIK-SHAIL Сайт – Moi- universitet Сайт эл.библиотека
23.	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание Силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых	Сайт «Инфоурок»
24.	Строевые приемы. Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Популяризация занятий физической культурой и спортом. Пропаганда здорового	Сайт INTOLIMP

				образа жизни.	
25.	Строевые приемы. Подвижные игры с мячом.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание Силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых	Сайт NIK-SHAIL
26.	Строевые приемы. Подвижные игры.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание Силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых	Сайт
27.	Строевые приемы. Эстафеты.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.	Сайт эл.библиотека ELIBRARY
28.		1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Популяризация занятий физической культурой и спортом. Пропаганда здорового образа жизни.	Сайт
29.		1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание Силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых	Smartolimp

30.	Сдача контр.норматива- поднимание опускание туловища за 30 сек.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых	Сайт «Инфоурок»
31.	Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия.	Пропаганда здорового образа жизни.	Сайт INTOLIMP
32.	Сдача контр.норматива- отжимание.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых	Сайт «Инфоурок»
33.		1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание. Силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых	Сайт «Инфоурок»
34.	Сдача контр.норматива- наклон туловища вперед.	1	Индивидуальные и групповые занятия, теоретические занятия	Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Популяризация занятий физической культурой и спортом. Пропаганда здорового образа жизни.	Сайт «Инфоурок»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147384

Владелец Свиридова Дарья Ивановна

Действителен с 19.09.2025 по 19.09.2026