

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию г. Барнаула

МБОУ "СОШ №118"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
МБОУ «СОШ № 118»

Протокол № 12 от «25»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ «СОШ
№ 118»

А.К.
Абросимова

Приказ № 369-о/д
от «31» августа
2023 г.

Абросимова Алла
Константиновна

Подписан: Абросимова Алла Константиновна
DN: C=RU, S=Алтайский край, L=Барнаул, T=Директор,
O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№118""", СНИЛС=03945148875, ИНН=222306852100,
E=bs118@mail.ru, G=Алла Константиновна,
SN=Абросимова, CN=Абросимова Алла Константиновна
Основание: я подтверждаю этот документ своей
удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.09.18 11:40:28+07'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «ОФП»
спортивно-оздоровительной направленности
для обучающихся 1 классов
начального общего образования
Срок реализации программы 1 год.

Автор-составитель программы:
Дягилева Татьяна Павловна,
учитель физической культуры

Барнаул 2023-2024гг

1.Пояснительная записка.

Общая характеристика

Современная образовательная среда - это условия, в которых каждый ребенок развивается соразмерно своим способностям, интересам и потребностям.

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «ОФП» заключается в том, что эффективность образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья.

Современное состояние здоровья детей требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся.

На этапе начального обучения занятия должны быть направлены в основном на развитие общей физической подготовленности (ОФП) с широким использованием разнообразных и доступных средств с целью выявления задатков обучающихся.

Физическая подготовка на этапе начальной подготовки требует особого внимания, т.к. способствует закладке фундамента здоровья, гармонического развития, общей работоспособности, что является основой для воспитания физических качеств: скорости, координации, гибкости, силы, выносливости; овладения прочными двигательными умениями и навыками.

Для этого используются различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, спортивные эстафеты с предметами и без предметов, упражнения из лёгкой атлетики, гимнастики, акробатики, упражнения из испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Программа внеурочной деятельности «ОФП» составлена на основе образовательной программы «Физическая культура».

Отличительная особенность программы. Основным преимуществом является предоставление обучающимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход.

Программа разработана в соответствии с

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно–эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Цель программы.

Спортивно-оздоровительная программа «ОФП» для 1 классов направлена на снятие напряжения, психической усталости при умственных нагрузках, развитие двигательных

качеств в игровой совместной деятельности у учащихся начальной школы, совершенствование умений и навыков в спортивных играх.

Ведущее место в данном курсе занимает игровая подвижная деятельность детей, так как игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной и развивающей силой. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки детей.

Задачи программы:

1. Развивающая.

Развивать физические качества: быстроту реакции, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

2. Оздоровительная.

Формирование осанки, профилактика плоскостопия. Профилактика заболеваний.

3. Воспитательная.

Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, активность, внимательность, самостоятельность, честность. Прививать интерес и потребность к физкультурно-оздоровительным занятиям.

4. Познавательная.

Вооружение младших школьников необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью. Познакомить детей с разнообразием физических упражнений, подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга и сдаче норм ГТО.

Эти задачи помогут решить занятия в спортивной секции «ОФП».

II. Планируемые результаты

Личностные:

- оценивать поступки людей, оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- доброжелательно относиться к сверстникам,
- бесконфликтное поведение.

Метапредметные:

Регулятивные:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму
- умение принимать и сохранять учебную задачу;

Познавательные:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов
- умение выражать свои мысли,

Предметные (на конец освоения курса)

Обучающиеся научатся: владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

Место внеурочной деятельности в учебном плане

Общий объём часов, отведённых на изучение дисциплины «ОФП» составляет 33 часа.

Занятие проводится 1 час в неделю по 40 минут.

Нагрузка на учебный год

№ п/п	Класс	Всего часов	Теория	Практика
1.	1 класс	33	2	31

Место проведения:

- спортивный зал (холодное время года)
- на спортивной площадке (в тёплое время года)

Содержание программы.

1. Основы знаний. Здоровый образ жизни младшего школьника (в течении занятий).

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении упражнений, игр, эстафет, соревнований.

Сведения о режиме дня и личной гигиене.

Значение физических упражнений для здоровья человека. Понятие о пульсе.

2. Подвижные игры (11 часов)

Что такое подвижная игра? Понятие правил игры.

Русские народные игры «Ловушка», «Совушка».

Релаксационные игры «Ручеёк», «Море волнуется».

Подвижные игры на быстроту «Вороны и воробьи», «Колдунчик».

Групповые игры «Птицы и клетка», «К своим флажкам».

Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».

Групповые игры «Капканы», «Третий лишний».

Русские народные игры «Цепи-кованы», «Кошки-мышки»

Повторение изученных игр. Игры по выбору детей.

Игры на свежем воздухе.

3. Гимнастика (6 часов)

Строевые упражнения. Комплекс утренней гимнастики.

Лазанье и перелезание. Игра «Проползи - не урони»,

Акробатические упражнения.

Упражнения в равновесии. Развитие физических качеств – силы, гибкости.

Имитационные упражнения на гибкость «Кошечка», «Ветерок», «Цветок».

4. Игры-эстафеты. (7 часов)

Эстафеты с мячами. Правила игры.

Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

Игра «Догони мяч».

Эстафеты с бегом и прыжками.

Эстафеты с преодолением препятствий.

Игра «Найди пару». «Займи место».

Игры-эстафеты «Вызов номеров», «Передал-садись».

5. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (9 часов)

Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.

Бег с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»).

Упражнения со скакалками.

Прыжки на месте и в движении.

Игры с прыжками «Зайчики и охотник».

Метание в цель с места. Прыжки с места.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Дата проведения
1 класс (33 ч.)			
Подвижные игры (5 часов)			
1	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Игровое занятие «Открываем дверь в сказку «Здоровье».	1	
2	Техника безопасности при выполнении упражнений, игр, эстафет, соревнований. Игры «Салки», «День и ночь».	1	
3	Игра «К своим флажкам»	1	
4	Игра «Жмурки»	1	
5	Игра «Совушка»	1	
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (5 часов)			
6	ОРУ с предметами и без предметов.	1	
7	Прыжки на месте и в движении. Игры с прыжками «Зайчики и охотник», «Хромая лиса и утки».	1	
8	Двигательный режим обучающихся. Челночный бег с переносом кубиков.	1	
9	Сведения о режиме дня и личной гигиене. Игровое занятие «Знакомство с доктором Чистая вода».	1	
10	Понятие о пульсе. Упражнения со скакалками.	1	
Гимнастика (6 часов)			
11	Лазания и перелезания.	1	
12	Полоса препятствий.	1	
13	Упражнения в равновесии, на гибкость.	1	
14	Значение физических упражнений для здоровья человека. Игровое занятие «Знакомство с доктором Правильная осанка».	1	
15	Акробатические упражнения.	1	
16	Игровое занятие «Знакомство с доктором Правильное питание».	1	
Игры и эстафеты (7 часов)			
17	Эстафеты с мячами. Правила игры.	1	
18	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	1	
19	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	
20	Правила игры. Эстафеты с предметами.	1	
21	Игра «Догони мяч».	1	
22	Игра «Найди пару». «Займи место».	1	
23	Игры-эстафеты «Вызов номеров», «Кто быстрее».	1	
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств			

(4 часа)			
24	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Игры	1	
25	Метание мяча в цель. Отжимание.	1	
26	Бег с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»). Игры.	1	
27	Упражнения с набивным мячом	1	
Игры и эстафеты (3 часа)			
28	Эстафеты с прыжками и мячами.	1	
29	Игра «Два Мороза».	1	
30	Эстафеты с предметами.	1	
Подвижные игры (3 часа)			
31	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	
32	Подвижные игры с бегом на ловкость. «Салки», «Ловкая подача», «Шишки, желуди, орехи»	1	
33	Подвижные игры с бегом на скорость. «Весёлые ребята», «Совушка», «День и ночь».	1	

Предполагаемые результаты реализации программы

В результате освоения программного материала по внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащиеся должны:

Иметь представление:

- О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- О режиме дня и личной гигиене;
- Об играх разных народов;

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- Играть в подвижные игры;
- Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- Выполнять строевые упражнения;
- Соблюдать правила игры.

Ожидаемый результат:

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- Развитие умений работать в коллективе;
- Формирование у детей уверенности в своих силах;
- Умение применять игры самостоятельно;
- Овладение навыками ОФП;
- Наличие интереса к спорту; стремление к спортивному самовыражению.
- Участие в сдаче норм ГТО.

Формы и виды контроля

В целях контроля показателей спортивной внеурочной деятельности два раза в год проводится тестирование учащихся.

Тестирование.

- 1.Отжимание.
2. Наклон вперед из положения сидя (гибкость)
3. Прыжки через скакалку.
4. Ведение мяча.

5. Передача мяча от груди.
6. Прыжок в длину с места.

Материально техническое обеспечение

- ✓ Спортивная площадка
- ✓ Класс (для теоретических занятий)
- ✓ Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи
- Баскетбольные мячи
- Скакалки
- Теннисные мячи
- Малые мячи
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические скамейки
- Сетка волейбольная
- Щиты с кольцами
- Секундомер
- Маты
- Фишки

Методические материалы

- Групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.

- Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему. / перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998
7. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
8. Шалаева Г.П. Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс», 2001.
2. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994
3. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003
4. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс». 2008.
5. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
6. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986
2. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М., «Просвещение», 2007
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010

4.Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004 – № 2 – с.74.