

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности
«ОФП с элементами подвижных и спортивных игр»
для 1- 4 класса**

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре в 1-4 классах разработана в соответствии с:

- федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- образовательной программой МКОУ СОШ №11 начального общего образования на 2023-2024 г.г.

Образовательная программа «Общая физическая подготовка с элементами подвижных и спортивных игр» является программой физкультурно-оздоровительной направленности.

Образовательная программа составлена в соответствии:

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 № 273 – РФ (вступил в силу 01.09.2013)

2. Федеральный компонент государственного стандарта. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

3. План внеурочной деятельности МКОУ СОШ №11 г.Ивделяп.Оус.

4. Письмо МинОбрНауки РФ № 03-296 от 12 мая 2011года « Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».

Данная программа соответствует возрасту учащихся 1-4 классов начальной школы. Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно – оздоровительная. Программа кружка «Общая физическая подготовка с элементами подвижных и спортивных игр» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО. Актуальность ГТО в том, чтобы возобновить массовое физкультурное движение в стране, улучшить физическую подготовку и увеличить продолжительность жизни населения. Программа «Общая физическая подготовка с элементами подвижных игр» является хорошей базой для подготовки сдачи норм ГТО и повышения уровня физической подготовленности.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие дети нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные дети в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы.

Актуальную проблему развития двигательной активности детей решает данная программа.

В группы принимаются дети, на добровольной основе. Программа рассчитана на 1 год обучения. На занятие отводится 2 часа в неделю. Итого в год всего: 68 часов.

Цель образовательной программы: укрепления здоровья и закалывания занимающихся, достижения всестороннего развития, приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой, формирование моральных и волевых качеств гражданина; повысить физические показатели младших школьников, через оздоровительные виды физического воздействия, участие в школьных и городских соревнованиях.

Задачи:

Обучающие: ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать правильную осанку; изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; изучать различные подвижные и спортивные игры; формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие: развитие общей физической выносливости, координации, двигательных способностей, потребности в физическом совершенствовании, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности; совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные: 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, играми.

Учитывая вышеуказанные особенности и учебные возможности обучающихся выбраны наиболее приоритетные **формы, методы обучения и контроля.**

Формы работы:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- парная;
- групповая.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические;

- учебно-деловые игры;
- проблемный, частично-поисковый;
- методы стимулирования и мотивации;
- методы контроля и самоконтроля.

Формы контроля.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с элементами подвижных и спортивных игр, игровых комплексов, участие детей в спортивных мероприятиях и праздниках школьного и городского уровней, обязательное проведение мониторинга физической подготовленности в начале и в конце учебного года.

Участие в школьной Спартакиаде: перетягивание каната; эстафеты; полоса препятствий; легкоатлетическая эстафета; «Папа, мама, я – спортивная семья».

В течение года в 1-4 классах по физической культуре используются педагогические технологии: здоровьесберегающие, игрового моделирования, дифференцированного и индивидуального обучения, тестовая, личностно-ориентированного подхода, самоанализа и коррекции действий, навыки самодиагностики, а также, частично ИКТ.

Программа ориентирована на учащихся 1-4-х классов.

Педагогическая целесообразность в том, что занятия помогают закрепить и усовершенствовать полученные умения и навыки. Специфика программы заключается в том, что она позволяет обучать детей сразу нескольким видам оздоровительной физической деятельности. Широкий спектр данного программного материала позволяет расширить зону любопытства детей, знакомит сразу с несколькими видами оздоровительного воздействия. Это даёт возможность ребёнку выбрать тот или иной вид физической деятельности, который ему больше нравится.

Прослеживая динамику показателей здоровья детей, можно отметить, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста.

Занятия в секции ОФП с оздоровительной направленностью является благоприятной естественной средой для формирования позитивной «Я - концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки. В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., - направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:

Содержание внеурочных занятий по ОФП с элементами подвижных и спортивных игр направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «Родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого», «народ», «национальность» и т.д..
2. Уважать свой народ, другие народы, принимать ценности других народов.
3. Осознавать личностный смысл учения; осуществлять выбор дальнейшего образовательного маршрута.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УДД:

1. Самостоятельно вносить необходимые дополнения и коррективы в учебное действие на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.
2. Умение осознавать способы действий, приведших к успеху или неудаче.

Познавательные УДД:

1. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты;
2. Устанавливать причинно-следственные связи. Делать выводы.
3. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Коммуникативные УДД:

1. Участвовать в диалоге, высказывать свою точку зрения на события, поступки.
2. Оформлять свои мысли с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.
3. Выполняя различные роли в паре, группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), предвидеть последствия коллективных решений.
4. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений.
5. Критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Программа состоит из трех разделов:

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент);
2. «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент);
3. «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Учебно-тематическое планирование

Раздел, тема	Количество часов			
	всего	теоретических	практических	зачетных
Знания о физической культуре	3	3	-	-
Легкая атлетика. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	17	в процессе занятия	17	-
Подвижные игры с элементами гимнастики.	13	в процессе занятия	13	
Подвижные игры и спортивные игры.	19	в процессе занятия	19	-
Подвижные игры на основе легкой атлетики.	16	в процессе занятия	16	
Итого	68	3	65	-

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Оборудование и инвентарь: компьютер; проектор; фильмы, связанные со спортивной тематикой; стенды школьной Спартакиады; схемы техники упражнений; секундомеры; баскетбольные мячи; волейбольные мячи; теннисные мячи; теннисные столы; скакалки; гимнастические палки; гимнастические скамейки; гимнастические стенки; перекладины; турники; гимнастические козлы; канат; обручи; гимнастические маты; коврики; набивные мячи; кегли.

**Календарно-тематическое планирование (внеурочная деятельность) – секция ОФП с элементами подвижных и спортивных игр
для 1-4 классов.**

№ урока	Темы уроков	Типы уроков	Виды учебной деятельности	Формы контроля	Проведение	
					По плану	По факту
Знание о физической культуре.						
1	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по подвижным играм с бегом, прыжками, метанием.	Урок открытия новых знаний	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм с бегом, прыжками, метанием. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».	Устный опрос Наблюдение самоконтроль		
2	Игра «Смена сторон».	Урок открытия новых знаний	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета.	Устный опрос Наблюдение самоконтроль Взаимоконтроль самостоятельная работа		
3	Встречная эстафета.	Урок отработки умений и рефлексии				
4	Игра «Горячая картошка»	Урок открытия новых знаний	Р Комплекс УГГ. Челночный бег. Игра «Горячая картошка». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Что такое ГТО?			
5	Игра «Горячая картошка»	Урок отработки умений и рефлексии				
6	Игра «Метко в цель»	Урок открытия новых знаний	Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростных способностей.			
7	Подвижные игры «Салки», «Флаг на башне».	Урок открытия новых знаний	Беговая разминка. Тестирование челночного бега 3х10м на результат. Подвижные игры «Салки», «Флаг на башне».			
8	Подвижные игры «Салки», «Флаг на башне».	Урок отработки умений и рефлексии				
9	Игра со скакалкой. «Веребочка», «Солнышко».	Урок открытия новых знаний	Игра со скакалкой. «Веребочка», «Солнышко», «Угадай, чей голосок?». Развитие выносливости.			

10	Игры «Парашютисты», «Перестрелка».	Урок открытия новых знаний	Современные Олимпийские игры. Разучивание игры «Парашютисты», «Перестрелка». Прыжки в длину с места.			
11	Игры «Парашютисты», «Перестрелка».	Урок отработки умений и рефлексии	Развитие скоростно-силовых качеств.			
12	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит».	Урок открытия новых знаний	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель. Обучение игры «Лапта» по упрощенным правилам.			
13	Игра «Лапта»	Урок отработки умений и рефлексии	Виды спорта. Наши спортсмены.			
14	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам».	Урок открытия новых знаний	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.			
15	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам».	Урок отработки умений и рефлексии				
16	Полоса препятствий	Урок развивающегося контроля				
17	Игра «Третий лишний», «Салки».	Урок открытия новых знаний	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки». Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.			
18	Игры по выбору.	Урок открытия новых знаний	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.			

19	Режим дня	Урок открытия новых знаний	Рассказ о режиме дня, роль в человеческой жизни, влияние на здоровье человека. ОРУ с мячами. Подвижная игра «Кот и мыши».	Устный опрос Наблюдение самоконтроль		
20	Игра «К своим флажкам»	Урок отработки умений и рефлексии	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам».	Устный опрос Наблюдение самоконтроль Взаимоконтроль самостоятельная работа		
21	Игра «Удочка», «Змейка».	Урок отработки умений и рефлексии	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка». Развитие координационных способностей. Почему гимнастика – основа спорта?			
22	Игра «Удочка», «Змейка».	Урок открытия новых знаний				
23	Игры эстафеты со скакалкой.	Урок открытия новых знаний	Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость. Развитие координационных способностей, гибкости.			
24	Игры эстафеты со скакалкой.	Урок отработки умений и рефлексии				
25	Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	Урок открытия новых знаний	Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи». Развитие координационных способностей.			
26	Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	Урок отработки умений и рефлексии				
27	Игры-эстафеты с элементами акробатики.	Урок открытия новых знаний	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.			
28	Игры-эстафеты с элементами акробатики.	Урок отработки умений и рефлексии				

29	Круговая тренировка	Урок открытия новых знаний	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. Развитие координационных способностей.			
30	Круговая тренировка	Урок отработки умений и рефлексии				
31	Подвижные игры по выбору.	Урок отработки умений и рефлексии				
32	Подвижные игры по выбору.	Урок отработки умений и рефлексии				
33	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижных и спортивных играх	Урок открытия новых знаний	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол. Игра «Перестрелка». Что такое спортивные игры?	Устный опрос Наблюдение самоконтроль Взаимоконтроль самостоятельная работа		
34	Игра «Школа мяча»	Урок открытия новых знаний	Предупреждение о спортивных травмах на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Игра «Школа мяча». Развитие скоростных способностей.			
35	Игра «Школа мяча»	Урок отработки умений и рефлексии				
36	Игра «Школа мяча»	Урок отработки умений и рефлексии				
37	Игра «Охотники и утки»	Урок открытия новых знаний	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростных способностей.			
38	Игра «Охотники и утки»	Урок отработки умений и рефлексии				
39	Игра «Гонка мячей по кругу»	Урок открытия новых знаний	Техника передвижения (остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча». Развитие скоростных способностей.			
40	Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»	Урок отработки умений и рефлексии				

41	Игра «Снайперы»	Урок открытия новых знаний	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований. Игра «Снайперы». Развитие скоростных способностей.			
42	Игра «Снайперы»	Урок отработки умений и рефлексии				
43	Подвижная игра «Займи место», «Броски в кольцо».	Урок открытия новых знаний	Подвижная игра «Займи место», «Броски в кольцо». Развитие скоростных способностей. Развитие координационных способностей.			
44	«Пионербол».	Урок отработки умений и рефлексии	Игра «Пионербол». Развитие ловкости, внимания, быстроты реакции.			
45	«Пионербол».	Урок отработки умений и рефлексии	Игра «Пионербол». Силовая подготовка – поднимание туловища за 30с., сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие ловкости, внимания, быстроты реакции.			
46	«Пионербол».	Урок отработки умений и рефлексии				
47	«Пионербол».	Урок отработки умений и рефлексии	Игра «Пионербол». Прыжки на скакалке. Развитие ловкости, внимания, быстроты реакции.			
48	Игра «Ловцы»	Урок отработки умений и рефлексии	Игры с мячом. Игра «Ловцы». Развитие ловкости, внимания, быстроты реакции.			
49	Игра «Ловцы»	Урок отработки умений и рефлексии				
50	Эстафета с баскетбольным мячом	Урок отработки умений и рефлексии	ОРУ в движении с мячом. Техника ведения мяча. Эстафеты с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Охотники и утки».			

51	Упражнения и подвижные игры с мячом	Урок открытия новых знаний	ОРУ с баскетбольными мячами. Техника выполнения баскетбольных упражнений. Броски мяча в кольцо в группах. Эстафеты			
52	Упражнения и подвижные игры с мячом	Урок отработки умений и рефлексии				
53	Игры с бегом. Игра «Лапта».	Урок открытия новых знаний	Игры с бегом. Игра «Лапта». Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными?			
54	Игра «Охотники и утки». Метания мяча в цель.	Урок отработки умений и рефлексии	Прыжковые упражнения. Игра «Охотники и утки» Метания мяча в цель. Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.			
55	Метание мяча на дальность. Игра «Перестрелка».	Урок отработки умений и рефлексии	Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. Игра «Перестрелка». Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.			
56	Игра «Угадай, чей голосок». Полоса препятствий с бегом, прыжками и метанием мяча.	Урок открытия новых знаний	Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок». Полоса препятствий с бегом, прыжками и метанием мяча. Развитие скоростных способностей, выносливости.	Устный опрос Наблюдение самоконтроль Взаимоконтроль Самостоятельная работа		
57	Бег на ускорение, челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «Горелки».	Урок отработки умений и рефлексии	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «Горелки». Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.			
58	Бег на ускорение, челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «Горелки».	Урок отработки умений и рефлексии				

59	Подвижная игра «Гори, гори ясно». Гигиена питания.	Урок открытия новых знаний	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Гори, гори ясно». Гигиена питания. Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.			
60	Веселые старты. Игры «Займи место», «Гори, гори ясно».	Урок открытия новых знаний	Веселые старты. Игры «Займи место», «Гори, гори ясно». Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.			
61	Бег с прыжками «Смотри в ров».	Урок отработки умений и рефлексии	ОРУ без предметов. Бег с прыжками «Смотри в ров». Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.			
62	Подвижная игра «Земля, вода, воздух».	Урок отработки умений и рефлексии	ОРУ с мешочками. Различные варианты метания и бросков на точность. Подвижная игра «Земля, вода, воздух».			
63	Подвижная игра «Земля, вода, воздух».	Урок отработки умений и рефлексии				
64	Подвижная игра «Дуб – дубок, выручай дружок».	Урок отработки умений и рефлексии	Разминка в движении. Подвижная игра «Дуб – дубок, выручай дружок». Развитие скоростных способностей.			
65	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	Урок отработки умений и рефлексии	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки». Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.			
66	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	Урок отработки умений и рефлексии				
67	Игры по выбору	Урок отработки умений и рефлексии	Разминка в движении. Игры по выбору учащихся.			
68	Игры по выбору	Урок отработки умений и рефлексии				