

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тульской области
Комитет по образованию администрации муниципального образования Киреевский район
МКОУ "Болоховский центр образования №2"

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Поголяева Л.Н.

"30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ "Болоховский
образования №2"

_____ Агеева Л.И.

Приказ №314/2

от "31" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
"Общая физическая подготовка"
для 1- 4 классов начального общего образования

Разработал учитель физической культуры
Лазукин Валерий Евгеньевич

Содержание

| | |
|---|---|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ..... | 6 |
| ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ | 8 |
| Тематическое планирование..... | 9 |
| 1 – 4 классы | 9 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» составляют следующие документы.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100.)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101.)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676.)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.)

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413». (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034.)

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648.20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений, обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой; формирование у обучающихся культуры здоровья.

В своих целях и задачах программа для обучающихся соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Материал программы позволяет часть занятий проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

Структура и содержание учебной программы. Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр. Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической скакалкой и др.);

упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,

положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях); общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса; упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно- силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту, так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям физической культурой.

Формирование стойкого интереса к занятиям.

Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Воспитание специальных способностей (скоростно-силовых, координационных, скоростных, силовых, гибкости, ловкости, выносливости).

Обучение основным приемам техники игры в волейбол, футбол, баскетбол.

Привитие навыков соревновательной деятельности.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе “Об образовании”.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является, одним из важнейших результатов многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности поможет проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесозидающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Теория Вводное занятие Вводный инструктаж.

Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.

Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория:

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Дыхательная гимнастика

Корректирующая гимнастика

Оздоровительная гимнастика

Оздоровительный бег

Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория:

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

Упражнения и подвижные игры, направленные на развитие ловкости.

Упражнения и подвижные игры, направленные на развитие силовых способностей.

Упражнения и подвижные игры, направленные на развитие гибкости.

Упражнения и подвижные игры, направленные на развитие скоростных способностей.

Упражнения и подвижные игры, направленные на развитие выносливости.

Упражнения и подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.

Упражнения и подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.

Раздел 4. Подвижные игры

Теория:

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

Игры, для развития физических качеств.

Спортивные игры:

волей бол;

футбол;

баскетбол;

стритбол.

УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ

Обучающиеся 1 - 4 классов, 7-11 лет.

Срок реализации программы - 1 год 34 часа

1 раз в неделю по 40 минут

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

Здоровье сберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).

Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива)

Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения)

Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых)

Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения)

Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

формирование установок здорового образа жизни;
 формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
 повышение иммунитета;
 знание и соблюдение правил игр;
 знание правил подвижных и спортивных игр;
 умение играть в подвижные и спортивные игры;
 воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
 отсутствие вредных привычек.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
|---|--|---|---|
| оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; умение выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, | определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму. | умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя. | Умение оформлять свои мысли в устной форме слушать и понимать речь других; договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им; учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера |

| | | | |
|---------------|--|--|---------------|
| сопереживать. | | | исполнителя). |
|---------------|--|--|---------------|

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 – 4 классы

| № п/п | Тема урока | Дата | Виды, формы контроля |
|-------|--|----------|-----------------------------------|
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Упражнения с теннисными мячами. Подвижные игры, направленные на развитие скоростных качеств и быстроты движений. Пионербол | сентябрь | Устный опрос Работа на занятии |
| 2 | Упражнения с футбольными мячами. Подвижные игры, направленные на развитие силовых способностей. Перестрелка | сентябрь | Устный опрос Работа на занятии |
| 3 | Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты | сентябрь | Устный опрос Работа на занятии |
| 4 | Упражнения со скакалкой. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Пионербол | сентябрь | Устный опрос Работа на занятии |
| 5 | Упражнения с волейбольными мячами. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости. Эстафеты | октябрь | Устный опрос Работа на занятии |
| 6 | Упражнения с теннисными мячами. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Перестрелка | октябрь | Устный опрос Работа на занятии |
| 7 | Упражнения с футбольными мячами. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. Пионербол | октябрь | Устный опрос Работа на занятии |
| 8 | Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры, направленные на развитие силовых способностей. Эстафеты | октябрь | Устный опрос Работа на занятии |
| 9 | Упражнения со скакалкой. Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Перестрелка | ноябрь | Устный опрос Работа на занятии |
| 10 | Упражнения с волейбольными мячами. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости. Эстафеты | ноябрь | Устный опрос Работа на занятии |
| 11 | Упражнения с теннисными мячами. Подвижные игры, направленные на развитие скоростных способностей. Пионербол | ноябрь | Устный опрос Работа на занятии |
| 12 | Упражнения с футбольными мячами. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Перестрелка | ноябрь | Устный опрос Работа на занятии |
| 13 | Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Эстафеты | декабрь | Устный опрос Работа на занятии |
| 14 | Упражнения со скакалкой. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости. Пионербол | декабрь | Устный опрос Работа на занятии |

| | | | |
|----|---|---------|-----------------------------------|
| 15 | Упражнения с волейбольными мячами. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. Эстафеты | декабрь | Устный опрос Работа на занятии |
| 16 | Упражнения с теннисными мячами. Подвижные игры, направленные на развитие силовых способностей. Перестрелка | декабрь | Устный опрос Работа на занятии |
| 17 | Упражнения с футбольными мячами. Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Пионербол | январь | Устный опрос Работа на занятии |
| 18 | Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры, направленные на развитие скоростных способностей. Эстафеты | январь | Устный опрос Работа на занятии |
| 19 | Упражнения со скакалкой. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости. Пионербол | январь | Устный опрос Работа на занятии |
| 20 | Упражнения с волейбольными мячами. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Эстафеты | февраль | Устный опрос Работа на занятии |
| 21 | Упражнения с теннисными мячами. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Перестрелка | февраль | Устный опрос Работа на занятии |
| 22 | Упражнения с футбольными мячами. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. Пионербол | февраль | Устный опрос Работа на занятии |
| 23 | Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры, направленные на развитие силовых способностей. Эстафеты | февраль | Устный опрос Работа на занятии |
| 24 | Упражнения со скакалкой. Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Пионербол | март | Устный опрос Работа на занятии |
| 25 | Упражнения с волейбольными мячами. Подвижные игры, направленные на развитие скоростных способностей. Эстафеты | март | Устный опрос Работа на занятии |
| 26 | Упражнения с теннисными мячами. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости. Пионербол | март | Устный опрос Работа на занятии |
| 27 | Упражнения с футбольными мячами. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Эстафеты | апрель | Устный опрос Работа на занятии |
| 28 | Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Перестрелка | апрель | Устный опрос Работа на занятии |
| 29 | Упражнения со скакалкой. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. Эстафеты | апрель | Устный опрос Работа на занятии |
| 30 | Упражнения с волейбольными мячами. Подвижные игры, направленные на развитие силовых способностей. Пионербол | апрель | Устный опрос Работа на занятии |

| | | | |
|----|--|-----|-------------------------------------|
| 31 | Упражнения с теннисными мячами. Подвижные игры. Перестрелка направленные на развитие скоростно-силовых способностей. | май | Устный опрос Работа на занятии |
| 32 | Упражнения с футбольными мячами. Подвижные игры, направленные на развитие скоростных способностей. Эстафеты | май | Устный опрос Работа на занятии |
| 33 | Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости. Пионербол | май | Устный опрос Работа на занятии е |
| 34 | Упражнения со скакалкой. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Эстафеты | май | Устный опрос Работа на занятии |