

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Первомайская общеобразовательная средняя школа»

РАССМОТРЕНО:
Педагогический совет
МОУ «Первомайская
СОШ»
Протокол педсовета
от 28.08.2024 г № 1

Утверждено: Директор
МОУ «Первомайская
СОШ»

приказом от 28.08.2024 г.
№ 57/1Р



Рабочая программа внеурочной деятельности
«Общефизическая подготовка»
спортивно-оздоровительная направленность 1-4 класс
на 2024-2025 учебный год.

Составитель:
Пеньков Николай Владимирович
учитель физической культуры,
первой категории.

с. Первомайское 2024г.

I. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности Основы физической подготовки составлена на основе образовательной программы «Физическая культура» (автор-составитель Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., - 2023г. **Актуальность программы** курсавнеурочнойдеятельностиОФПзаключаетсявтом,чтоэффективностьобразования 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.

Программа ОФП рассчитана на обучающихся 4 классов. Она предусматривает проведение практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Цель программы: увеличение двигательной активности обучающихся, оздоровление детей путём повышения физической подготовленности к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачикурса:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитиефизическихспособностей(силовых,скоростных,скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Курс внеурочной деятельности «ОФП» предназначен для учащихся1-4 классов, рассчитан на один год обучения, 1 час в неделю.

Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов в первого, второго и третьего уровней.

II. Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты освоения программы достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

У обучающегося будут сформированы следующие 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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К завершению освоения программы у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные(наконец 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 по физической культуре.

Воспитательные результаты

Первого уровня (приобретение знаний): понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания

и мышления,

физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

Формы достижения: познавательные беседы, инструктажи, беседы о здоровом образе жизни. Формы контроля: анкетирование.

Второго уровня: способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Формы достижения результатов второго уровня: отбор физических упражнений по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Формы контроля результатов второго уровня: контролировать и анализировать эффективность занятий.

Третьего уровня: повышение уровня физической подготовленности обучающихся. Формы достижения результатов второго уровня: развитие физических качеств с помощью подвижных игр и эстафет.

Формы контроля результатов второго уровня: проведение физических тестов (на координацию, гибкость, ловкость, силу, быстроту).

2.1 Планируемые личностные результаты:

Направления внеурочной деятельности	Будут сформированы:
Спортивно-оздоровительное направление	<ul style="list-style-type: none"> - Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально- психологического здоровья человека. - Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье. - Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье. - Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье. - Представление о правильном(здоровом)питании, его режиме, структуре. - Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни. - Потребность заниматься физической культурой и спортом, Вести активный образ жизни.
Результаты первого уровня: достигаются в результате Взаимодействия с педагогом	<p>Приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, Возможностях человеческого организма, основных условиях и способах укрепления здоровья.</p> <p>Практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки.</p> <p>Получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов(солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.</p>
Результаты второго уровня: достигаются в результате дружественной детской среде	<p>Формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, не отъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.</p>
Результаты третьего уровня: достигаются в взаимодействии социальными субъектами	<p>Регулярные занятия спортом , систематические оздоровительно-закаливающие процедуры, участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.</p>

III. Содержание курса внеурочной деятельности

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне ;выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упораприсев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча(1кг)на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну сменяющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки

иноги,налокальноеразвитиемышцтуловищасиспользованиемвесателяидополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами огимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на местена одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6_ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами(сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Календарно-тематическое планирование

1-4 Класс

№ п/п	Кол-во ч	Тема занятия	Теория	Практика
1.	1	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики		1
2.	1	Разновидности прыжков. Эстафеты		1
3.	1	Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности Прыжков. Игры		1
4.	1	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15 м		1
5.	1	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Метание малого мяча		1
6.	1	Челночный бег 3х5; 3х10 м. Игры на развитие ловкости		1
7.	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений		1
8.	1	Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке		1
9.	1	Висы и упоры		1
10.	1	Лазанья и перелазанья		1
11.	1	Упражнения на освоение навыков равновесия		1
12.	1	Игры на развитие быстроты реакции		1
13.	1	Упражнения с набивными мячами		1
14.	1	Упражнения с гантелями		1
15.	1	Упражнения со скакалкой		1
16.	1	Упражнения с волейбольными мячами		1
17.	1	Упражнения с различными мячами		1
18.	1	Силовые упражнения. Упражнения с партнером.		1
19.	1	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом		1
20.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди		1
21.	1	Передача мяча одной рукой от плеча		1
22.	1	Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		1
23.	1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте		1
24.	1	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте		1
25.	1	Эстафеты с мячом		1
26.	1	Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча.		1
27.	1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди		1
28.	1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку		1
29.	1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку		1
30.	1	Учебная игра в пионербол		1
31.	1	Игры на развитие скоростно – силовых способностей		1
32.	1	Игры на совершенствование метаний		1
33.	1	Игры на развитие координации движений		1
34.	1	Игры и эстафеты		1

Итого:	34			34
---------------	----	--	--	----

Условия реализации программы. Материально техническая база для реализации программы .

Место проведения:

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

Кадровое обеспечение программы: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование. Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять лично-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

Формы контроля и оценочные материалы

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический(выполнение практических заданий);
- наглядный(наблюдения, изучение явлений происходящих в окружающей среде);
- словесный(инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой(изучение, составление плана).

Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной(ходьба, бег, общеразвивающие упражнения),
- основной(упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),

- заключительной(ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Оценочные материалы

№ п/п	Возраст Наименование	4год	
		М.	д.
1.	Бег 10м(сек)	2.3-2.0	2.5-2.1
2.	Бег 30м(сек)	8.0-7.4	8.7-7.8
3.	Челночный бег 3x10м(сек)	11.2-9.9	12.0-10.5
4.	Прыжок с места(см)	100-125	95-120
5.	Прыжки через скакалку(раз)	7-21	15-45
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	242-360	193-331
7.	Метание прав, мешочка лев.150гр(м)	6.0-13.9	5.5-11.8
		5.0-10.8	4.6-8.0
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	45-60	45-60
9.	Отбивание мяча (раз)	10-20	10-20
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами R, m.	3.0-5.0	3.0-5.0
11.	Статическое равновесие (сек)	35-42	45-60
12.	Подъем туловища(раз)	15-30	14-28
13.	Наклон в перед, ноги вместе(см)	5-8	8-12
14.	Бег на выносливость(м)	900-2000	700-1800
15.	Бег на лыжах на выносливость	2000-3000	2000-2500

4.4.Методические материалы

Формы занятий:

– 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;

–эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные(беседы, показ);
- творческие(развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

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

5.Список рекомендованной литературы для детей

1. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том20). Спорт. -М.,«АСТ»,2019.
2. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки.–М.,2021.
3. Громова О.Е., Спортивные игры для детей.–М.,«ТЦ Сфера»,2021.
4. ЕжиТалага, Энциклопедия физических упражнений.–М.,«Физкультура и спорт», 2020.
5. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга–Секреты для мальчиков.–Киев,«Ранок», 2021.
6. Малов В.И. Тайны великих спортсменов.–М.,«Оникс»,2020.
7. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте.–М.,«ЭКСПО».2021.

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 2019.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М., 2017.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 2022.
4. Программа Матвеева А.П.«Физическая культура, 5–11классы».М.,«Просвещение», 2021.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева НА. и др. Советская система физического воспитания. - М., 2021.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания.-М.,2022.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2022.