


Приложение
к основной образовательной программе
уровня начального общего образования
(ФГОС НОО)

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 имени Ивана Ивановича Рынского»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
начальных классов
Руководитель ШМО
 Л.Е. Сухозова
Протокол № 5
от 29.05.2020

СОГЛАСОВАНО
на заседании методического
совета МАОУ «СОШ №3
им. И.И. Рынского»
Протокол № 1
от 28.08.2020

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СОШ №3
им. И.И. Рынского»
Э.Б. Маслов
Приказ №
от 31.08.2020



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ДЛЯ 1 КЛАССОВ
(1 час в неделю, всего-33 часа)**

Составитель: Уткина И.Д.,
учитель физической культуры

г. Мегион, 2020 г.

Пояснительная записка

1. Основа содержания обучения по данному курсу.

Рабочая программа по общей физической подготовке составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);

Программа предназначена для повышения возможностей ребенка в обучении, интеллектуальном развитии, взаимодействии с другими людьми.

Программа данного курса представляет систему **спортивно-развивающих занятий** для учащихся 1-4 классов и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом.

В процессе изучения курса, у учащихся развиваются следующие **личностные качества**: трудолюбие, упорство, целеустремлённость, самостоятельность, коллективизм, взаимопомощь, умение работать в команде.

2. Направленность и общая характеристика программы.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

3. Актуальность и целесообразность программы.

Актуальность выбора определена следующими факторами:

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

4. Цель и задачи программы.

Цель курса: создание условий для развития познавательных способностей учащихся на основе системы развивающих занятий.

Задачи курса:

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

5. Особенности организации учебного процесса

На занятиях кружка учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение. Аудиторные занятия составляют 5 %, практические 95%.

Программа рассчитана на 33 часа (1 класс). Наполняемость группы - не более 15 человек, т.к. основное время на занятиях занимает самостоятельное решение детьми поисковых задач, необходимо осуществлять индивидуальную поддержку и помощь.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младших школьников.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно).

Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

6. Программа разработана на основе принципов:

- обучения,
- спортивной - тренировки,
- наглядности,
- сознательности и активности,
- систематичности,
- доступности.

7. Методы организации кружковой деятельности:

- словесные (рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение),
- наглядные,
- метод расчлененного упражнения,
- метод целостного упражнения,
- метод строго-регламентированного упражнения,
- метод частично-регламентированного упражнения,
- повторный метод,
- метод активизации,
- игровой,
- соревновательный,
- круговой.

8. Формы организации кружковой деятельности.

На занятиях в секции учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная, прикладно-ориентированная. Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80%. Программа рассчитана на 33 часа - 1ч в неделю. Продолжительность занятия 40 мин. Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале. Наполняемость группы - не более 15 человек.

9. Место курса в учебном плане ОУ.

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 3 на курс «ОФП» отводится 1 час в неделю. Соответственно программа для обучающихся в 1 классе рассчитана на 33 часа.

Содержание курса

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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.

Способы физкультурной деятельности.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); самостоятельные занятия. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Простейшие гимнастическая комбинация.

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;

Перекувыкивание: большого мяча (1 кг) 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.

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

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 полушпагаты 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 с меняющимся 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.

Комплексы упражнения системы ЛФК: исправлению проблем связанных с осанкой, плоскостопием, «косоплапостью».

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 опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных 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 со сменой ноги, направления.

На материале легкой атлетики.

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с 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 500 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1 кг) 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.

Планируемые результаты и система оценки результативности программы.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- характеристика физической нагрузки;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Учебно-тематический план

№ п\п	Дата	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Теория	Практика
1	01.09	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игры на ориентировку в пространстве и координацию движений.	10 мин.	30 мин.
2	08.09	Предупреждение травм. ОРУ на осанку. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг, перестроение. Игры с элементами строевой подготовки.	5 мин.	30мин.
3	15.09	Самоконтроль при физических занятиях. ОРУ на формирование правильной стопы. Упражнения с баскетбольным мячом.	5 мин.	30мин.
4	22.09	Режим дня, его значение. Строевые упражнения. Игра с волейбольным мячом.	5 мин.	30мин.
5	29.09	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. ОРУ на формирование правильной стопы. Игры-эстафеты с предметами.	10 мин.	25мин.
6	06.10	Предупреждение спортивных травм на занятиях. ОРУ на осанку. Подвижные игры с волейбольным мячом у сетки.	5 мин.	30мин.
7	13.10	Личная гигиена. Комплекс ОРУ с мячом. Игры с элементами бега и прыжков.	5 мин.	30мин.
8	20.10	Питьевой режим при занятиях спортом. Стойка на носках, на 1 ноге. Стойка игрока в играх с баскетбольным мячом.	5 мин.	30мин.
9	27.10	Принципы закаливания. ОРУ на осанку и координацию на гимнастической скамье. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Игра «По кочкам».	5 мин.	30мин.
10		Предупреждение спортивных травм на занятиях. Ведение баскетбольного мяча. Игра «Попади в кольцо».	5 мин.	35мин.
11		Правильное дыхание. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два, по три. Игры-эстафеты с предметами.	5 мин.	35мин.
12		Органы чувств человека. ОРУ по системе ЛФК с теннисным мячом. Командная игра «Снайперы».	5 мин.	35мин.

13		Внутренние органы. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два, по три. Игры с волейбольным мячом в парах.	5 мин.	35мин.
14		Предупреждение спортивных травм на занятиях. Упражнения на координацию с предметами. Шаг с прыжком, приставной шаг. Упражнения с баскетбольным мячом у кольца.	5 мин.	35мин.
15		Внутренние органы. Упражнения системы ЛФК со скакалкой. Игры-эстафеты с мячами.	5 мин.	35мин.
15		Принципы закаливания. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игры с мячом в кругу.	5 мин.	35мин.
17		Правильная осанка. ОРУ на осанку со скакалкой. Упражнения на гибкость в парах. Игра с мячом «Охотники и утки».	10 мин.	30мин.
18		Режим дня школьника. Упражнения на гибкость в парах. Акробатические комплексы на развитие равновесия.	5 мин.	35мин.
19		Польза УГГ. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Удочка».	5 мин.	35мин.
20		Олимпийская символика. Упражнения на гибкость в парах. Группировка, перекаты. Игры-релаксации.	10 мин.	30мин.
21		Олимпийская символика. Группировки. Кувырок вперед, назад. Игры-релаксации.	5 мин.	35мин.
22		Беседа о правильном режиме дня. Игры на гимнастической стенке. Кувырки вперед, назад.	5 мин.	35мин.
23		Правильная осанка. ОРУ на осанку на гимнастическом матрасе. Игры со скакалкой.	5 мин.	35мин.
24		Профилактика вирусных заболеваний. ОРУ на осанку на гимнастическом матрасе. Игры с элементами прыжков.	5 мин.	35мин.
25		Дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	5 мин.	35мин.
26		Строение скелета человека. ОРУ на формирование правильной стопы. Разучивание упражнений с баскетбольным мячом «Школа мяча».	10 мин.	30мин.
27		Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему». Строение скелета человека.	5 мин.	35мин.
28		Дыхательная гимнастика. Игры-эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	5 мин.	35мин.

29		Принципы закаливания. Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча.	5 мин.	35мин.
30		Помощь при травмах. ОРУ на осанку в парах. Игры-эстафеты с предметами.	10 мин.	30мин.
31		Умение контролировать свое физическое состояние. Игра «Салки с мячом». Метание малого мяча в цель.	10 мин.	30мин.
32		Умение контролировать свое физическое состояние. ОРУ на осанку со скакалкой. Игры с использованием скакалки.	5 мин.	35мин.
33		Правила поведения купания в водоемах. Игры-эстафеты с предметами. Упражнения на релаксацию.	5 мин.	35мин.

Информационно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

1. О.С.Макарова «Игра, спорт, диалог в физической культуре». Москва. Школьная Пресса. 2002 г.
2. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. Волгоград: Учитель, 2008 г.
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». М.: ВАКО, 2009 г.
4. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. М.: ТВТ «Дивизион» 2005г.
5. Физкультура. И.И. Должиков. Москва 2004 г.
6. Развитие физических способностей детей. И.М. Бутин, А.Д. Викулов. Москва 2002 г.
7. В помощь школьному учителю. В.И. Ковалько. Москва 2005 г.

Материально-техническое обеспечение:

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция).

Демонстрационные печатные пособия: схемы, плакаты, таблицы.

Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи).

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование: мячи волейбольные, баскетбольные, мячи набивные, теннисные мячи, скакалки, обручи, скамейка гимнастическая ,шведская стенка, мячи набивные.

Средства доврачебной помощи (аптечка).

Спортивный зал.

Пришкольный стадион.

Ресурсы интернета.