

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

Рассмотрена
на заседании школьного методического
объединения учителей
гуманитарного цикла
Протокол от 30 августа 2023 г. № 1
Руководитель _____ Лютикова А.В.

Принята и рекомендована
к утверждению решением
научно-методического совета МБОУ
СОШ №9
Протокол от 30.08.2023 г. №1
Председатель
научно-методического
совета _____ Мамонтова Н. А.

Утверждена приказом
директора МБОУ СОШ №9
от 01.09.2023 г. № 102

Директор _____ О. А. Летуновская

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ОФП»

Направление: физкультурно-спортивное

для обучающихся 1-4 классов

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «ОФП» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- ФГОС основного общего образования, утверждённым приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 (далее ФГОС ООО);
- уставом МБОУ СОШ № 9;
- Рабочей программой воспитания МБОУ СОШ № 9;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

«Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1- 11 классов»
В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2008г. Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

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 и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. На изучение курса по ОФП в первом классе выделяется 33 ч., (1 ч в неделю, 33 учебных недели), по 34ч. во 2, 3, 4 классах (1ч. в неделю, 34 учебные недели).

В обеспечении двигательной активности детей, улучшение самочувствия, состояние здоровья, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни учащихся начальных классов.

Цель программы «Общая физическая подготовка» направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся начальных классов посредством повышения их двигательной активности.

Задачи:

Образовательные:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- изучение правил спортивной гигиены питания и закаливания.

Развивающие:

- развитие общей физической подготовленности
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости.
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Воспитательные:

- воспитание воли настойчивости и целеустремлённости.
- воспитание самостоятельно заниматься.
- формирование здорового образа жизни, укрепления здоровья.
- воспитание умения работать в коллективе, общаться с ровесниками

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- умеет оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- умеет контролировать процесс и личный результат учебной предметной

деятельности;

- проявляет волю, настойчивость и целеустремлённость;
- выражает потребность в здоровом образе жизни.

Предметные:

- играет в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрирует результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывает самостоятельные занятия утренней гимнастикой, обеспечивает безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполняет комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполняет физические упражнения из базовых видов спорта и использует их в физкультурной деятельности.

Метапредметные:

- умеет ставить цели и задачи на каждом занятии;
- осуществляет рефлексию и самоконтроль;
- работает индивидуально и в группе: находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации видов деятельности

Программа курса предполагает следующие формы и виды работы с детьми:

Виды: при освоении программы предполагается игровая деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность.

Формы занятий: групповая, индивидуальная; кружок, игра, соревнования.

В содержание включены следующие разделы:

Раздел 1 Легкая атлетика.

Тема 1.1. Техника безопасности. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. Подвижные игры.

Теория: Повторить технику безопасности.

Практика: Выполнить различные виды ходьбы. Бег на 30м и до 3 минут.

Тема 1.2. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры

Теория: Развитие скоростных способностей.

Практика: Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м.

Подвижные игры

Тема 1.3. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры

Теория: Развитие прыгучести

Практика: Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры

Тема 1.4. Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты

Теория: Развитие физических качеств

Практика: Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты

Тема 1.5. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.

Теория: Развитие ловкости

Практика: Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.

Тема 1.6. Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.

Теория: Развитие меткости

Практика: Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.

Раздел 2 Подвижные игры.

Тема 2.1. Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. Подвижные игры.

Теория: Развитие внимательности.

Практика: «Узнай, кто ты».

Тема 2.2. Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. Подвижные игры.

Теория: Развитие техники броска

Практика: Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. Подвижные игры.

Тема 2.3. Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. Подвижные игры.

Теория: Развитие техники передачи мяча

Практика: Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте.

Подвижные игры.

Тема 2.4. Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. Подвижные игры.

Теория: Развитие ловкости и быстроты.

Практика: игра «Кот и мыши»

Тема 2.5. Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры.

Теория: Развитие точности

Практика: Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры.

Тема 2.6. Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. Подвижные игры..

Теория: Развитие техники броска мяча

Практика: Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой.

Тема 2.7. Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.

Теория: Развитие быстроты

Практика: Броски мяча в корзину.

Тема 2.8. Взаимодействие двух игроков. Подвижные игры. « Отдай мяч и выйди».

Теория: Развитие ловкости.

Практика: Подвижные игры. « Отдай мяч и выйди».

Тема 2.9. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.

Теория: Развитие техники нападения.

Практика: Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.

Тема 2.10. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Теория: Повторение правила игры

Практика: игра «Эхо»

Раздел 3 Лыжная подготовка.

Тема 3.1. Специальные подготовительные упражнения, направленные на развитие равновесия при одноопорном скольжении

Теория: Развитие равновесия

Практика: Коньковый ход

Тема 3.2. Специальные подготовительные упражнения, направленные на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

Теория: Повторение техники выполнения

Практика: Попеременный двухшажный ход.

Тема 3.3. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

Теория: Повторение техники

Практика: Скользящий шаг.

Тема 3.4. Техника спуска со склонов в высокой стойке.

Теория: Повторение техники

Практика: Спуски со склонов.

Тема 3.5. Техника спуска со склонов в средней стойке.

Теория: Повторение техники

Практика: Спуски со склонов.

Тема 3.6. Техника спуска со склонов в низкой стойке.

Теория: Развитие ловкости

Практика: Техника спуска со склонов в низкой стойке.

Тема 3.7. Преодоление подъемов ступающим, скользящим, беговым шагом.

Теория: Развитие силы

Практика: Преодоление подъемов ступающим, скользящим, беговым шагом.

Тема 3.8. Совершенствование техники спусков со склонов в высокой стойке, в средней стойке, в низкой стойке.

Теория: Развитие ловкости

Практика: Совершенствование техники спусков со склонов в высокой стойке, в средней стойке, в низкой стойке.

Тема 3.9. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Теория: Развитие силы

Практика: Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Тема 3.10. Совершенствование подъемов «полуелочкой», «лесенкой», «елочкой».

Теория: Развитие техники подъемов

Практика: Совершенствование подъемов «полуелочкой», «лесенкой», «елочкой».

Раздел 4 Легкая атлетика.

Тема 4.1. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. Подвижные игры.

Теория: Развитие быстроты

Практика: Бег 30 м. Бег до 3 мин. Подвижные игры.

Тема 4.2. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.

Теория: Развитие быстроты

Практика: Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м.

Тема 4.3. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры.

Теория: Развитие прыгучести

Практика: Прыжки на одной ноге, на двух на месте.

Тема 4.4. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты.

Теория: Развитие прыгучести

Практика: Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты.

Тема 4.5. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.

Теория: Развитие меткости

Практика: Метание малого мяча на дальность

Тема 4.6. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.

Теория: Развитие прыгучести

Практика: Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку.

Тема 4.7. Бег 30м. Прыжки в длину с разбега.

Теория: Развитие прыгучести Практика: Прыжки в длину с разбега

Тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Раздел 1. Легкая атлетика	0,2	4,8	6
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. Подвижные игры	0,2	0,8	1
1.2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры	1		1
1.3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры	1		1
1.4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1		1
1.5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками	1		1
1.6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку	1		1
2.	Раздел 2. Подвижные игры	12		12
2.1	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. Подвижные игры	1		1
2.2	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. Подвижные игры	1		1
2.3	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. Подвижные игры	1		1
2.4	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. Подвижные игры	1		1
2.5	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры	1		1
2.6	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. Подвижные игры	1		1
2.7	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину	1		1
2.8	Взаимодействие двух игроков. Подвижные игры. «Отдай мяч и выйди»	1		1
2.9	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1		1
2.10	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1		1
3.	Раздел 3. Лыжная подготовка	10	1	9
3.1	Специальные подготовительные упражнения, направленные на развитие равновесия при одноопорном скольжении	1		1
3.2	Специальные подготовительные упражнения,	1		1

	направленные на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом			
3.3	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях	1		1
3.4	Техника спуска со склонов в высокой стойке	1	0,2	0,8
3.5	Техника спуска со склонов в средней стойке	1	0,2	0,8
3.6	Техника спуска со склонов в низкой стойке	1	0,2	0,8
3.7	Преодоление подъемов ступающим, скользящим, беговым шагом	1	0,2	0,8
3.8	Совершенствование техники спусков со склонов в высокой стойке, в средней стойке, в низкой стойке	1		1
3.9	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	1	0,2	0,8
3.10	Совершенствование подъемов «полуелочкой», «лесенкой», «елочкой».	1		1
4.	Раздел 4. Легкая атлетика	7		7
4.1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. Подвижные игры	1		1
4.2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры	1		1
4.3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры	2		2
4.4	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1		1
4.5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры	1		1
4.6	Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку. Подвижные игры	1		1
4.7	Бег 30м. Прыжки в длину с разбега	1		1
	ИТОГО			34