

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Вологодской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная школа № 10»

СОГЛАСОВАНО
МО МОУ «НОШ № 10»
Протокол от 27 августа 2024 года № 1



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
КРУЖКА «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Автор-составитель:

Сафронова Екатерина Васильевна, учитель

Вологда 2024

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности по общей физической подготовке предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 1—2 классах.

Общая физическая подготовка (ОФП) — один из физкультурно-игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. ОФП включает в себя такие разделы спорта как лёгкая атлетика, гимнастика и подвижные игры.

Чтобы заниматься ОФП, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Взаимодействие с мячом и гимнастическими предметами способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Подвижные игры требуют от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности ОФП в совокупности с подвижными играми представляют собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики различных игр, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 “Об образовании в Российской Федерации”.
- Приказ Министерства образования и науки от 06.10.2009 г. №373 “Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО”
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 г. №1241 “О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373”.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897 “Об утверждении ФГОС ООО”.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 “Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”.

- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2010. — 204 с. — (Стандарты второго поколения).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”.

В нашем лицее за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость учащихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в нашем лицее, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» для обучающихся 1-2 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье учащихся.

Цели и задачи:

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательного образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыка самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация спорта и активного отдыха;
 - формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортом;

- обучение технике и тактике игры в различные подвижные игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, разработана на основе «Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2014 г. Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана на основе авторской программы: В.И. Лях. Предметная линия учебников 1-4 классы. М.:«Просвещение» 2014 г. Рекомендовано МО РФ.

Содержание предмета

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

№ п/п	Тема	Количество часов	
		класс	
		1	2
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе занятия	
2	Легкая атлетика	6	6
	Ходьба и бег	2	2
	Прыжки	2	2
	Метание малого мяча	2	2

3	Подвижные и спортивные игры	11	12
5	Гимнастика с основами акробатики	10	10
	Всего	33	34

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Тематическое планирование

№ п/ п	Тема занятия	Количество часов			Дата изучения	Виды и формы контроля
		всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег до 3 мин. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа, устный опрос
2	Развитие скоростных способностей. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м.	1	0	1		Практическая работа

3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1	0	1		Практическая работа
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	0	1		Практическая работа
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
7	Передача мяча в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча.	1	0	1		Практическая работа, устный опрос
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу.	1	0	1		Практическая работа

9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.	1	0	1		Практическая работа
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча.	1	0	1		Практическая работа
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	0	1		Практическая работа
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой.	1	0	1		Практическая работа
15	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1	0	1		Практическая работа

16	Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».	1	0	1		Практическая работа
17	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1	0	1		Практическая работа
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	0	1		Практическая работа
19	Группировки. Перекаты. Кувырки вперед. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа, устный опрос
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа

21	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация.	1	0	1		Практическая работа
22	Лазание по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	1	0	1		Практическая работа
23	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке.	1	0	1		Практическая работа
24	Развитие координационных способностей. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.	1	0	1		Практическая работа
25	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа

26	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев.	1	0	1		Практическая работа
28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	0	1		Практическая работа
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег на выносливость до 3 мин.	1	0	1		Практическая работа, устный опрос
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м.	1	0	1		Практическая работа
31	Прыжок в длину с места. Прыжки с продвижением вперед.	1	0	1		Практическая работа
32	Метание малого мяча в вертикальную цель. «Снайперы»	1	0	1		Практическая работа
33	Метание малого мяча на дальность. «Охотники и утки».	1	0	1		Практическая работа
34	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.	1	0	1		Практическая работа

Список рекомендуемой учебно-методической литературы:

- Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2014.
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014.
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2010