

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

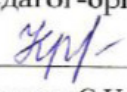
Министерство образования Пензенской области

Управление образованием администрации Мокшанского района

МБОУ СОШ с. Черноезеро

СОГЛАСОВАНО

Педагог-организатор


Крюкова С.И.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ООШ
с. Черноезеро



Шibaева О.В..
Приказ № 64 от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«Основы физической подготовки»

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Черноезеро 2023

Пояснительная записка

Неудовлетворительный уровень физической подготовленности юных россиян во многом объясняется отсутствием серьезных стимулов для освоения подрастающим поколением физкультурных ценностей. Регламентированное школьными программами физическое воспитание не решает проблемы формирования у детей мотивов и потребностей в регулярной физической активности как важнейшем элементе здорового стиля жизни. Спортивной подготовкой охвачена лишь незначительная часть детей, подростков и юношей. Формирование и укрепление национальной идеи здорового стиля жизни россиян, способного преодолеть многие проблемы и трудности российского общества, возможно только на пути воспитания нового поколения, которое определит будущее нашей страны.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован 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 общеобразовательной 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.

Новизна. В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Программа определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации. Для г. Когалыма регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, но и окружающая среда.

Актуальность данной программы обусловлена существующей проблемой развития двигательных способностей младших школьников с помощью базовых упражнений. Возможным решением данной проблемы является формирование и развитие у учащихся 1-й ступени обучения гибкости, выносливости, силовых, координационных и скоростных качеств.

Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет закладывать физические качества ребенка.

Цель: активизация процессов психофизиологической адаптации школьников к современному миру. Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие физических качеств

Реализация основной цели осуществляется через ряд **задач**:

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности,
- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формировать общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- совершенствовать жизненно важные двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,
- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

Программа рассчитана на учащихся 1-4-ов классов (6,5-10 лет) и предусматривает 4 года обучения, но в случае необходимости может изучаться в течение более длительного срока. После прохождения цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей. Время, отведенное на обучение, составляет 33 часа в год -1 кл., 34 часа в год 2- 4 кл.,

1 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание)

Годовой учебный план группы по ОФП

Содержание материала		Периоды обучения			
		1 год	2 год	3 год	4 год
<i>I Теоретические занятия</i>					
1	Физическая культура и спорт в России. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока
2	Краткие сведения о строении организма человека	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока

3	Гигиена, закаливание, режим и питание юных спортсменов. Профилактика травматизма,	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока
4	Судейская практика	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока
II Практические занятия					
1	Легкая атлетика	8	8	8	8
2	Подвижные игры	7	7	7	7
3	Спортивные игры	8	8	8	8
4	Футбол	3	4	4	4
5	Гимнастика	7	7	7	7
IV Итого часов		33	34	34	34
V Контрольные испытания		в процессе урока			

Методическое обеспечение

Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу

- (игра, беседа, соревнования)
- Занятие в спортивном зале;
- внеаудиторное занятие;
- досуговая форма;

Приемы и методы организации

- Педагогические способы взаимодействия с детьми (способы передачи и освоения знаний, умений, разнообразие, комплексность, соответствие содержанию, возрасту учащихся):
- объяснительно-иллюстративные;
- практические (опыт, упражнения, выполнение заданий, освоение технологий);
- гностические (организация мыслительных операций – проблемно-поисковые, проблемные ситуации и др.);
- методы стимулирования и мотивации.

Эмоциональные методы:

- поощрение;
- порицание;
- учебно-познавательная игра;
- создание ситуации успеха;
- свободный выбор заданий.

Познавательные методы:

- опора на жизненный опыт;
- создание проблемной ситуации;
- выполнение творческих заданий

Социальные методы:

- создание ситуации взаимопомощи;
- поиск контактов и сотрудничества;
- заинтересованность в результатах;

- взаимопроверка;
- рецензирование.

Ведущие технологии

- Здоровье - берегающие технологии.
- Личностно-ориентированная технология обучения.
- Групповые способы обучения.
- Технологии уровневой дифференциации.

Условия набора.

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 1-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не более 20 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

В целях улучшения реализации учебной программы необходимо соединить учебно- тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому ученику.

Рекомендуемый минимальный состав группы 1 года обучения 20 человек.

В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Работа по программе строится с учетом близких и дальних перспектив.

Порядок изучения тем в целом и отдельных блоков, определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности кружка.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших педагогических методик, в спортивных залах образовательного учреждения. Необходимы также подсобные помещения: раздевалки, комнаты для хранения инвентаря.

Необходимо содействовать активному вовлечению в образовательный процесс родителей учеников, организовывая родительские собрания и совместные мероприятия.

При подборе средств и методов для проведения практических занятий, руководитель должен использовать упражнения из различных видов спорта (для повышения эмоциональной окраски занятий). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. По завершению учебного года проводятся испытания: прыжок в длину с места,

челночный бег 3x10 м, подтягивание на перекладине, гибкость, отжимание, В течение учебного года проводятся соревнования внутри группы, внутри образовательного учреждения и т.д.

Содержание программы общей физической подготовки

1. Основы знаний.

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия.

Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта.

Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря.

Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

4. Гимнастика.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

5. Легкая атлетика.

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

6. Подвижные и спортивные игры.

Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка. “Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

7. Пионербол.

Действия без мяча. Зоны. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. Групповые действия. Взаимодействие игроков. Поддача мяча через сетку. Техника и тактика защиты. Выбор места при приеме мяча. Расположение игроков при приеме поддачи. Командные действия. Учебная игра.

8. Футбол.

Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление.

Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ожидаемые результаты

При успешной работе и при решении поставленных задач ожидается следующий результат:

- повысится интерес к занятиям физической культуры у учащихся;
- возрастет количество детей, участвующих в соревнованиях;
- повысится уровень физической подготовленности учащихся;
- учащиеся школы достигнут высоких результатов в городских и окружных соревнованиях.

В результате освоения содержания учебного материала по программе дополнительного образования «ОФП» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики

и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к физическим, гимнастическим упражнениям и спортивным играм. Наличие положительного отношения к спорту, физическим упражнениям. Развитие физических качеств через физическую подготовку, поведения, общение.

Метапредметные

результаты

регулятивные

- ✓ способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- ✓ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- ✓ накопление представлений о спорте, о методике выполнения движения.
- ✓ наблюдение за разнообразными явлениями жизни в учебной и внеурочной деятельности

познавательные

- ✓ навык умения учиться: решение задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Учащиеся должны уметь:

- ✓ готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- ✓ приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ✓ ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ✓ ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ✓ правильно выполнять беговые, прыжковые, силовые упражнения;
- ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- ✓ выполнять игровые движения;
- ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- ✓ начинать и заканчивать движения по сигналу учителя.

коммуникативные

- ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других;
- ✓ задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- презентации к урокам по разделам программ;
- цифровые образовательные ресурсы.

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- проектор;
- компьютер;
- экран (на штативе);
- фотоаппарат

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (500 г);
- мячи малые (резиновые, теннисные);
 - мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
 - кольца пластмассовые разного размера;
 - нестандартное оборудование
 - рулетка измерительная (10 м);
 - щиты с баскетбольными кольцами;
 - сетка волейбольная;
 - конусы;
 - аптечка медицинская.

Календарно – тематическое планирование 1-4 кл. ОФП Первый год обучения.

№ П/ П	Содержание материала	Кол-во часов	практические работы	контроль работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Вводное занятие: правила техники безопасности на спорт. площадке. Кросс 2000м.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Бег 60м(зачёт), прыжки в высоту, бег 1000м	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

3	Бег 1200м, прыжки в длину с разбега	1	0	1	
4	Прыжки в длину с 7-9 шагов, челночный бег 3x10м.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Метание мяча в цель, игра «лапта»	1		1	
6	Метание мяча на дальность, игра «лапта»	1	0	1	
7	Метание мяча на дальность, игры «лапта», «самый меткий».	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Прыжки в длину с места, бег 30м	1	0	1	
9	Гим-ка: правила техники безопасности на занятиях по гимнастики, акробатика	1	0	1	
10	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, акробатика	1	0	1	
11	Опорный прыжок- наскок на козла и спрыгивание, лазание по канату	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Лазание по канату, подтягивание, отжимание, упр. на пресс	1	0	1	
13	Лазание на шведской стенке разноименным, одноименным способом, акробатика	1	0	1	
14	Лазание по канату, акробатика-учет	1	1	0	
15	Соединение акробатических элементов	1	0	1	
16	Пионербол: Действия без мяча. Зоны. Перемещения и стойки.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку	1	0	1	
18	Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки.	1	0	1	
19	Групповые действия. Взаимодействие игроков. Поддача мяча через сетку.	1	0	1	
20	Техника и тактика защиты. Выбор места при приеме мяча. Расположение игроков при приеме подачи. Командные действия.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Учебная игра.	1	0	1	
22	Учебная игра.	1	0	1	
23	Учебная игра - контрольный урок	1	1	0	
24	Подвижные игры: Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель.	1	0	1	
25	Игры – Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

					https://uchi.ru/
26	Игры – Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер.	1	0	1	
27	Игры – Удочка. “Мяч соседу», Попрыгунчики – воробушки.	1	0	1	
28	Игры – «Метко в цель», “Охотники и утки», Взятие высоты”.	1	0	1	
29	Игры – «Борьба за мяч», “Перестрелка», Пятнашки”.	1	0	1	
30	Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Футбол: техника передвижения, бег по прямой, изменяя скорость и направление.	1	0	1	
32	Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега	1	0	1	
33	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Игра.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Итого:	34	3	31	

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение 2006 г. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. « Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006 г.
2. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.; «Просвещение» 2007г.
3. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: просвещение 2005 г
4. В.И. Лях Г. А., Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11 классы. Волгоград 2010г.
5. Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы. – М.: «школьная пресса» 2006 г.

Список литературы

1. Н.М. Владимиров, Н.Н. Зырянова, Д.А. Кокшарова, Ю.М. Нестеров, Шадринск, Подвижные игры на уроке физической культуры и в занятиях спортом, Пед. институт 2004г.
2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Владос, 1999г

3. П.К. Петров, Методика преподавания гимнастики в школе, Москва ,ВЛАДОС2000г.
4. Погодаев Г.И. . Настольная книга учителя физической культуры. Издательство «Физкультура и спорт» , 1998г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С.ЧЕРНОЗЕРЬЕ**, Шибаета Оксана Владимировна, Директор

16.10.23 00:34 (MSK)

Сертификат E1B436931B9097F98A260E50F85594C0