

Муниципальное образование Славянский район Краснодарского края
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 39
имени кавалера ордена Красной Звезды Ивана Ивановича Дедова
хутора Галицына муниципального образования Славянский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 31.08.2021 года протокол № 1
Председатель _____ Кияшко Т.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету физическая культура в рамках внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«ОФП»

Уровень образования: начальное 1-4 класс

Количество часов: 135 часа

Учитель: Демиденко Дарья Валерьевна

Программа разработана в соответствии и на основе

ФГОС основного общего образования.

Примерной основной образовательной программы начального образования.
Одобрена решением федерального учебного-методического объединения по
общему образованию (протокол от 08.04.2015г.№15).

1. Планируемые результаты

В соответствии с ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий».

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 требования 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 ;

- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- 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.

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.

Место учебного предмета в учебном плане

На предмет «ОФП» отведено 34 часа (1 раз в неделю, 34 учебные недели).

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	1	33
2	1	34
3	1	34
4	1	34

2. Содержание курса

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, влияют на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка связана с развитием основных физических качеств. Характеризуя основные физические качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

- Основы знаний.
- Общая физическая подготовка.

– Специальная подготовка.

В разделе «*основы знаний*» представлен материал, способствующее расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требований; об избранном виде спорта.

В разделе «*общефизической подготовки*» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «*специальной подготовки*» представлен материал по легкоатлетическим упражнениям, подвижным играм и эстафетам, гимнастики с элементами акробатики, подвижных игр с элементами баскетбола способствующих обучению дополнительным физическим умениям в выбранных видах спорта.

Гимнастика с основами акробатики.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев 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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные игры с элементами баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Подвижные игры

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени,

перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

Примерное распределение программного материала 1-4 классы

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения			
2	Легкоатлетические упражнения	11	11	8	8
3	Подвижные игры	12	12	12	12
4	Гимнастика с элементами акробатики	4	4	4	4
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	6	7	10	10
		33	34	34	34

3. Тематическое планирование

	1	2	3	4	УУД
Знания о физической культуре	В процессе обучения				
Физическое совершенствование	33	34	34	34	
Легкая атлетика	11ч	11ч	8ч	8ч	Р: - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений; П: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий
ходьба	1	1	1	1	
бег	4	4	3	3	
прыжки	3	3	2	2	
метание	3	3	2	2	

					по лёгкой атлетике; Л: - готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, навыки сотрудничества в разных ситуациях; - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
Подвижные игры	12ч	12ч	12ч	12ч	<p>П: - использовать общие приемы решения задач; - определять и кратко характеризовать правила безопасности на занятиях подвижными играми.</p> <p>Р: - формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К: - ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Л: - проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности;</p> <p>- проявлять находчивость в решении игровых задач.</p>
На материале легкой атлетики	5	5	5	5	
На материале гимнастики с основами акробатики	4	4	4	4	
На материале спортивных игр	3	3	3	3	
Гимнастика с элементами акробатики	4ч	4ч	4ч	4ч	
Организующие команды и приемы					Выполнять строевые команды. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
Акробатические упражнения	3	3	3	3	Л: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Р: - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. П: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. К: - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций; - оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
Гимнастические упражнения прикладного характера	1	1	1	1	
Подвижные игры с элементами	6ч	7ч	10ч	10ч	П: - Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся

баскетбола					<p>отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Р: - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;- планировать свои действия при выполнении физических упражнений, - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. К: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым видам спорта. Л: - мотивационная основа на занятии спортивными играми; - учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом.</p>
ИТОГО:	33ч	34ч	34ч	34ч	

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 МО учителей технических дисциплин
 и физической культуры
 от 30.08.2021 г. протокол №__
 _____Е.В.Завгородняя

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР
 _____Н.П.Остапенко
 30.08.2021 год