

МОУ «Косланская СОШ»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____Дженанян Е.З.

31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Косланская СОШ»

_____Коновалов Р.В.

Приказ от 31.08.2023г. №01-10/336

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«ОФП»

Направленность: спортивно-оздоровительное

Уровень образования: 2 класс

Количество часов: 1 час в неделю

Учитель: Паршуков О.Ю.

2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка разработана для реализации в основной школе и составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М.-Просвещение, 2016). Рабочая программа рассчитана на условия со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря, а также на традициях школы. Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью формирования у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

Задачи программы:

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой движений;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;
- Содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности

Общая характеристика программы кружка ОФП.

Кружок входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В кружок вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 5) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

Регулятивные УУД:

- 1) принимать и сохранять поставленную задачу;
- 2) планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;
- 3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

Познавательные УУД:

- 1) осознавать поставленную задачу;
- 2) понимать информацию, устанавливать причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

Коммуникативные УУД:

- 1) вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;
- 2) задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- 3) осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач

Ценностные ориентиры:

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению

представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

Формы занятий:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- часы здоровья

Алгоритм работы с подвижными играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Требования ФГОС. Планируемые результаты.

Дети должны знать:

- О способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций

Результаты освоения спортивного кружка ОФП.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа

уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Место учебного предмета в учебном плане

Заниматься в кружке может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. Основная задача руководителя - необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, посещающих занятия,- воспитание детей, овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. На основе изучения личностных особенностей каждого ребенка, необходим индивидуальный подход, позволяющий благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье школьника, поддерживать тесную связь с родителями и классным руководителем. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Внеклассная работа – одно из важных звеньев системы физического воспитания. Она дополняет занятия физической культурой в школе, решает проблему дефицита двигательной активности учащихся, предоставляет возможности для формирования личностных качеств.

Планирование:

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. «Паутинка».
Прыжки через скакалку на двух и одной ноге». «Часы пробили час»
ОРУ для развития гибкости.
ОРУ с обручем. Броски мяча в цель. ОРУ в парах.
Круговая тренировка.
Подвижные игры «День – ночь», «Вызов номеров».
Прохождение полосы препятствий.
«Шишки, желуди, орехи», развитие скоростных качеств.
Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.
Предупреждение спорттравм на занятиях.
Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.
Игра «Салки», «Два мороза»
Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»
Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.
Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.
Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале.
Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»
Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах.
Строевые упражнения: перемещение приставными шагами..Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».
Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».
Игра с мячом «Охотники и утки».Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».
Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.
Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву».Группировки. Кувырок вперед
Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.
Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.
Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.
Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.
Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»
Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».
Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча
Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»
Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.
Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».
Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».

Список методической литературы .

1. Программа « Физическая культура 1 – 4 класс».2016г, « Физическая культура 5 – 9 класс».2016г.
2. Поурочные разработки планов.
3. «Физическая культура 1 – 4 класс».2010г. И.М.Бутин.
4. «Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе».
5. «Физическая культура 5 – 9 класс».М.Просвещение 1997 г. В. И. Лях.
6. «« Уроки физическая культура 1 – 4 класс».2010г. М. Просвещение.
1. Методика физического воспитания.1997г. М.Просвещение В.И.Лях.

