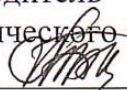


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Рыбушка»
муниципальное образование «Город Саратов»

Проверено

Руководитель
методического совета


« 1 » сентября 2022г.

Согласовано

Заместитель директора


« 1 » сентября 2022г.

Утверждаю

Директор школы


« 1 » сентября 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

(наименование учебного курса
начальное общее образование 2 класс
(уровень, степень образования)
2022-2023 уч.год
(срок реализации программы)

Составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания» обучающихся 1-11 кл. (В.И.Лях, А.А.Зданевич – Просвящение, 2016)
(наименование программы, автор программы)

Количество часов всего: 34, в неделю 1ч.

Ф.И.О. учителя (преподавателя), составившего рабочую учебную программу:

Кузина Светлана Викторовна

соответствие занимаемой должности

(преподаваемый предмет, квалификационная категория)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального закона РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.12. г. № 273-ФЗ (новая редакция)
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «06» октября 2009 г. №373), (в ред. приказов Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 г. № 1576);
3. Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15¹), с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта;
4. С учетом основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «СОШ села Рыбушка» МО «Город Саратов».
5. Фундаментального ядра содержания общего образования» (Рос. акад. наук, Рос. акад. образования; под. ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова. – 4-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2011)
6. Положения «О рабочей программе педагога»;
7. Федеральным перечнем учебников, рекомендованных к использованию в образовательном учреждении, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию.

На внеурочную деятельность кружка «Общая физическая подготовка» отводится 34 часа в год (34 учебные недели, по 1 часу в неделю), предусмотренной учебным планом. 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

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В учебном плане школы кружок «ОФП» включён в предметную область «Физическая культура». На занятия отведено:

1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
8 ч	8 ч	10 ч	8 ч	34 ч

С целью выполнения учебного плана (в период карантина по заболеваемости гриппом, ОРВИ и

другими инфекционными заболеваниями, в период чрезвычайных ситуаций, неблагоприятных погодных условий) образовательный процесс МАОУ «СОШ села Рыбушка» МО «Город Саратов» по учебному

предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий, электронных дневников, социальных сетей и других форм.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

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, устанавливая 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).

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, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

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

СОДЕРЖАНИЕ 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.

Формы занятий:

беседы

игры

элементы занимательности и состязательности

викторины

конкурсы

часы здоровья

Алгоритм работы с подвижными играми.

Знакомство с содержанием игры.

Объяснение содержания игры.

Объяснение правил игры.

Разучивание игр.

Проведение игр.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ПРАКТИЧЕСКУЮ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Количество часов на раздел	Контрольные работы	Проектные работы (по новым ФГОС)	Лабораторные, Практические, Экскурсии, Исследовательские работы
1	Правила выполнения занятий ОФП.	1 ч			
2	Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.	8 ч			
3	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.	8 ч			
4	Упражнения и игры на развитие ловкости и гибкости.	8 ч			
5	Командные игры.	9 ч			
		34ч			

№	Наименование разделов программы, тем и уроков	Элементы содержания	Основные виды учебной деятельности	Элементы доп. Содержания	Виды контроля	Дата проведения	
						план	Факт
1	Правила Т.Б на занятиях кружка,	Выполнения команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м. «Искатели»	Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры			07.09.22	
2	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	Влияние занятий физкультурой на организм.«Паровоз»	Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры			14.09.22	
3	Повторный бег с около предельной скоростью.	Учись быстроте и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?»	Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры			21.09.22	
4	Челночный бег. «Кто сильнее?»,	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. «Салки со стопами»	Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры			28.09.22	
5	Прыжки в длину с места.	Игры на координацию движений. Ловкий. Гибкий. «Шустрая тройка»	Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры			05.10.22	
6	Игры на внимание. «Весёлая скакалка»	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. «Весёлая скакалка»	Уметь выполнять ОРУ ,знать разученные игры,			12.10.22	
7	Упражнения с набивными мячами.	Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием	Знать разученные игры и самостоятельно играть в			19.10.22	

		мяча.«Очистить свой сад от камней»	разученные игры				
8	Командные салки»	Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча. Развитие быстроты.«	самостоятельно играть в разученные игры			26.10.22	
9	Игры на координацию движений. Кто быстрее?	Бег на выносливость. Игры на координацию движений. Кто быстрее? «Найди нужный цвет»	Уметь выполнять ,знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры			09.11.22	
10	Скакалочка-выручалочка.	Преодоление полосы препятствий. Скакалочка-выручалочка.«Удочка с приседанием»	Уметь выполнять ,знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры			16.11.22	
11	Эстафеты с предметами.	Ловкая и коварная гимнастическая палка.«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры			23.11.22	
12	«Гуси лебеди».«Лиса и куры»	Выполнение акробатических упражнений. «Гуси лебеди». «Лиса и куры»	Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры			30.11.22	
13	Игры «Паровозик» «Мороз – Красный нос»	Игры «Паровозик» «Мороз – Красный нос»	Знать технику безопасности , правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.			07.12.22	
14	Эстафеты с предметами.	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	Знать технику безопасности , правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.			14.12.22	
15	Развитие скоростных качеств.	Упражнения на ловкость. «Быстро в строй», командные	Уметь бегать с изменением направления в различном			21.12.22	

		«колдунчики»	темпе под звуковые сигналы, самостоятельно играть в разученные игры				
16	Игры на ловкость и координацию движений.	«Пустое место», «Часовые и разведчики»	Знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры			28.12.22	
17	Игры на развитие быстроты движений	«Второй лишний», «Захват противника»	Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры			11.01.23	
18	Игры на координацию движений.	Игры на координацию движений. Игры: Прыжок за прыжком. «Пустое место»	Уметь выполнять ОРУ, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.			18.01.23	
19	Прыжки в длину с разбега.	Кроссовый бег. «Бездомный заяц», «Лошадки»	Уметь выполнять ОРУ, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.			25.01.23	
20	Игры с метанием мяча.	Упражнения с набивными мячами. «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом			01.02.23	
21	Игра «Мяч соседу»,	«Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	Знать технику безопасности, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.			08.02.23	

22	Эстафета по кругу.	Бег с преследованием. Игры с метанием мяча. «У медведя на бору».	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с мячом			15.02.23	
23	Игры на координацию движений.	Челночный бег. Прыжки через скакалку, «Классики» «Волк во рву»	Уметь выполнять ОРУ, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.			22.0.23	
24	Бег на выносливость	Бег на выносливость Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Воробушки и кот.» Эстафета с прыжками с ноги на ногу.	Уметь выполнять эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.			01.03.23	
25	Эстафеты с мячом.	Эстафеты с мячом. «Классики» «Волк во рву» «Пустое место»	Уметь самостоятельно играть в разученные игры с мячом			15.03.23	
26	Бег с препятствиями.	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «День и ночь», «Караси и щука»	Уметь выполнять ОРУ, преодолевать препятствия, самостоятельно играть в разученные игры			22.03.23	
27	Игры на развитие внимательности.	Прыжки в длину с места. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. «Челночные прыжки», «Вызови по имени»	Уметь выполнять ОРУ, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры			05.04.23	
28	Эстафеты с прыжками	Эстафеты с прыжками. Игры «Скакуны», «Встречная эстафета».	Уметь выполнять общеразвивающие и строевые упражнения, играть в подвижные игры			12.04.23	

29	Игры «Найди свой домик», «Великаны и карлики»	Комплекс ОРУ. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.	Уметь выполнять прыжки в высоту с прямого разбега, играть в подвижные игры с бегом			19.04.23	
30	Эстафеты.	Метание малого мяча по горизонтальной цели. Эстафеты. Игры «Карусель», «Борьба за мяч»	Уметь выполнять метание малого мяча по горизонтальной цели, эстафету с прыжками на двух ногах			26.04.23	
31	Игры «Медвежата», «Прыгни дальше»	Акробатика. Кувырок в сторону, с шага. Подвижные игры	Уметь выполнять акробатические элементы, самостоятельно играть в разученные игры			03.05.23	
32	Игра «Не урони мяч».	Два кувырка вперёд, полушпагат, «мост», стойка на лопатках. Игра «Не урони мяч», Эстафета с обручами, скакалками.	Уметь выполнять ОРУ с мячами, стойку на лопатках, полушпагат, самостоятельно играть в разученные игры			10.05.23	
33	Игра «Эстафета с мячами»,	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Лазание по канату в три приёма. Подвижные игры.	Уметь выполнять ОРУ, опорный прыжок, лазание по канату, самостоятельно играть в разученные игры			10.05.23	
34	Пионербол	Бросок и ловля мяча в парах. Подача мяча одной рукой. Правила игры.	Уметь играть в спортивные игры с мячом, знать правила игры			24.05.23	

Список методической литературы .

Программа « Физическая культура 1 – 4 класс».2016г, « Физическая культура 5 – 9 класс».2016г. «Физическая культура 1 – 4 класс».2010г. И.М.Бутин.

«Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе». М.Д. Рипа. М. Просвещение 1985 г.Спортивные игры. 1998г. Н.П.Воробьёв.Методика физического воспитания.1997г. М.Просвещение В.И.Лях.Спортивные и подвижные игры. 1998г.М.Просвещение.Спортивные игры (Под редакцией Ю.И. Портных)Коротков И. М. Подвижные игры во дворе.

