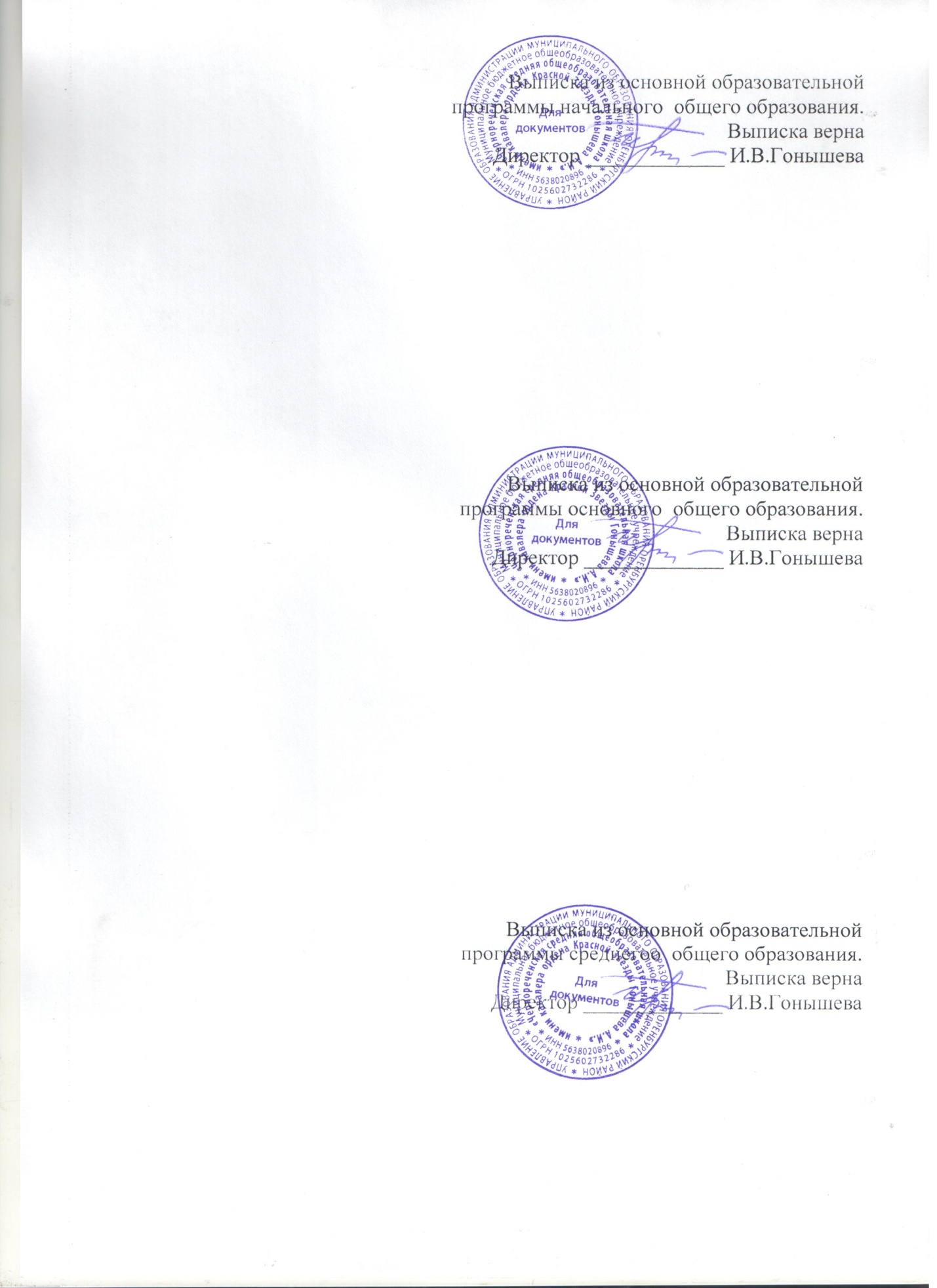


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Чернореченская средняя общеобразовательная школа имени кавалера ордена Красной Звезды Гонышева А.И»



.

**Рабочая программа**

курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

для 1-4 классов

2023 год

1. **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности**

Занятия по программе «ОФП» включают в себя теоретическую и практическую часть.

**Теоретическая часть**

**Темы раздела**: ТБ, введение в образовательную программу. Правила техники безопасности нахождения и занятия в спортивном зале, правила поведения на занятиях. Гигиена спортивных занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Техника безопасности при проведении занятий ОФП.

Практическая часть занятий предполагает строевую подготовку, обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений, включает в себя пять разделов:

1. **ОРУ с предметами**

Темы раздела: ОРУ без предметов. ОРУ для рук, ног, шеи и спины. ОРУ с предметами. Используемые предметы: обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи. (картотека ОРУ)

2. **Оздоровительная: ОФП**

**Темы раздела**: Разучивание различных упражнений ОФП

Самостоятельное составление связок упражнений для различных групп мышц. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.

**Темы раздела**: Разучивание, закрепление и совершенствование основных дыхательных упражнений , упражнения на мышцы живота ног спины рук и т.д

5. **Игры**

**Темы раздела**: Беговые ролевые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Русские народные игры. Игры на сплочение. Спортивные игры.

Результатом освоения программы «ОФП» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

**2. Планируемые результаты освоения учебного курса.**

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

* ***Определять*** и ***высказывать*** под руководством учителя самые 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 - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***

* ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* ***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.
* Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности класса на уроке.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***3. Коммуникативные УУД****:*

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* ***Слушать*** и ***понимать*** речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны **знать**:

* основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
* особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать “полезные” и “вредные” продукты;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
* определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**3. Тематическое планирование**

**1-2 классы**

|  |  |
| --- | --- |
| № занятия | Содержание занятия |
| **1** | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение». |
| 2 | Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение». |
| 3 | Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение». |
| 4 | Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки» |
| 5 | Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно». |
| 6 | ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно». |
| 7 | ЗОЖ -виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно». |
| 8 | ЗОЖ -виды закаливания. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно». |
| 9 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно». |
| 10 | Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз». |
| 11 | Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге. Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места. |
| 12 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза» |
| 13 | Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два .Игра «Салки», «Два мороза» |
| 14 | Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг. |
| 15 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг. |
| 16 | Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры. |
| 17 | Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения. |
| 18 | Малые олимпийские игры с бегом и прыжками. |
| **1**9 | Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале.  Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» |
| 20 | Знакомство с силовой подготовкой. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза» |
| 21 | Комплекс ОРУ с мячом. Разучивание упражнений на гибкость. Игра «Два мороза» |
| 22 | Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. |
| 23 | Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры». |
| 24-26 | Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка». |
| 27 | Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница». |
| 28 | Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед. |
| 29 | Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед |
| 30 | Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице. |
| 31 | Открытое мероприятие. Игры со скакалкой, мячом. |
| 32 | Эстафета с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игра «Гусеница». |
| 33 | Промежуточная аттестация. Нормы ГТО |

**3-4 классы**

|  |  |
| --- | --- |
| № занятия | Содержание занятия |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по ОФП и физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены». |
| 2 | Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». |
| 3 | Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Два мороза». |
| 4 | Комплекс УГГ. Челночный бег. Игра «Горячая картошка» |
| 5 | Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель». |
| 6 | Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель». |
| 7 | Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки» |
| 8 | Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки» |
| 9 | Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок». |
| 10 | Кроссовая подготовка до 1000м. Разучивание игр со скакалкой.(«Веревочка», «Солнышко») |
| 11 | Современные Олимпийские игры. Разучивание игры « Парашютисты», «Перестрелка». Прыжки в длину с места. |
| 12 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза» |
| 13 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза» |
| 14 | Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель. Обучение игры «Лапта» по упрощенным правилам. |
| 15 | Полоса препятствий с элементами прыжков, метения и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам. |
| 16 | Полоса препятствий с элементами прыжков, метения и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам. |
| 17 | Подвижные игры «Третий лишний», «Салки». |
| 18 | Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся. |
| 19 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» |
| 20 | Построение и перестроение. Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка». |
| 21 | Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка». |
| 22-24 | Построение и перестроение. Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость. |
| 25 | Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость. |
| 26 | Построение и перестроение. Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость. |
| 27 | Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи». |
| 28 | Построение и перестроение. Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи». |
| 29 | Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках. |
| 30 | Открытое мероприятие. Построение и перестроение. |
| 31 | Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках. |
| 32 | Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. |
| 33 | Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. |
| 34 | Промежуточная аттестация. Нормы ГТО |