

Российская Федерация
Республика Хакасия

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования г. Саяногорск
средняя общеобразовательная школа № 5.**

РАССМОТРЕНО:

методическим объединением учи-
телей физической культуры
№ 1 от 29.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 5
Приказ № 117 от 02.09.2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление: Развитие личности и самореализации обучающихся

Форма организации: секция «ОФП»

Начальное общее образование, 1 класс

Период реализации: 1 год

Трудоемкость программы: 66 часов

Разработана на основе:

- Рабочие программы / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012.
- Положения «О рабочей программе», утвержденного приказом директора МБОУ СОШ № 5 от 13.09.2021г. № 168
- Физическая культура. 1 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 10-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 103 с.

Автор - составитель программы:
Кайнер Алексей Владиславович
Учитель физической культуры.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции «ОФП» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Программа является модифицированной, разработана учителем физической культуры

Рабочая программа составлена на уровень начального образования по развитию личности и самореализация обучающихся.

Актуальность программы - содержание программы по «ОФП» является продолжением изучения смежных предметных областей по физической культуре. Программа дает возможность развития физических качеств, а также способствует воспитанию здорового образа жизни.

Практическая значимость программы – состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Общая характеристика программы - предметом обучения курса является разностороннее развитие, воспитание дисциплины, взаимопомощи, чувства товарищества.

Реализация программы рассчитана на один год. Занятия проводятся 1 раз в неделю 2 часа. Общее кол-во часов в год - 66 часов. Работа проводится в форме внеаудиторных (практических) занятий. Часы программы могут быть реализованы:

- ✓ в течение учебной недели;
- ✓ в период каникул;
- ✓ в выходные и нерабочие праздничные дни;
- ✓ с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения.

Возраст детей, которым адресована программа – 7-8 лет.

Программа учитывает особенности обучения детей младшего возраста, их психологические особенности. На каждом занятии органически сочетается изучение нового и повторение пройденного материала. Программа предусматривает итоговые занятия по каждой теме в форме игр, тестов.

Программа рассчитана на занятия в спортивном зале и на спортивной площадке, где имеются:

1. Гимнастическая стенка
2. Гимнастическая скамейка
3. Скакалки
4. Гимнастические маты
5. Гантели различной массы
6. Набивные мячи различной массы
7. Различные мячи

1. Цель и задачи программы

Целью программы является - формирование у обучающихся физических качеств.

Задачи программы:

- обучающие - формировать коммуникативную компетентность в сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми;
- воспитательные - воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности; воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности; воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим; приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- развивающие – развивать двигательную активность обучающихся, через различные упражнения.

2. Планируемые результаты освоения программы

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням:

первый – основная функция – познавательная: учащиеся имеют неустойчивые первоначальные умения и навыки.

второй – основная функция – формирование личностного отношения: учащиеся имеют первоначальный опыт и знания о физических качествах; изучают более сложные упражнения; основной мотив их выбора: «мне интересно», «хочу узнать больше»; имеют устойчивые первоначальные трудовые умения.

третий – основная функция – деятельностная: Получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Для достижения данного уровня значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы. Обучающиеся применяют полученные умения и навыки.

Планируемые результаты формируемые и совершенствуемые УУД при реализации программы внеурочной деятельности секции «ОФП»:

Личностные результаты:

- умеют работать в группе и подчиняют свои интересы интересам других занимающихся; определять и высказывать 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.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты:

владеют основными правилами развития физических качеств, критериями успешного соперничества и взаимодействия в процессе тренировки;

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через участия обучающихся в соревнованиях, проводимых МБОУ СОШ № 5, и выполнения обучающимися различных нормативов.

3. Содержание секции внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

<i>Содержание раздела</i>	<i>Виды внеурочной деятельности</i>	<i>Формы организации внеурочной деятельности</i>
Получение теоретических знаний. (2 часа) Правила техники безопасности на занятиях ОФП	Познавательная деятельность.	Теоретические тесты на знание правил футбола.
Физическая подготовка (64 часов) Общая физическая подготовка; Специальная физическая подготовка.	Физические упражнения.	Тестирование физических качеств.

4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием форм организации и видов деятельности

Программа состоит из нескольких тематических разделов, которые взаимосвязаны между собой.

<i>№ п/п</i>	<i>Название разделов (тем) программы</i>	<i>Виды, формы контроля</i>	<i>Целевые приоритеты воспитания в соответствии с ресурсами курса</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Получение теоретических знаний.	<i>Зачет.</i>	В воспитании обучающихся младшего возраста приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений: - к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; - к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее. - к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека,	2
2	Физическая подготовка	<i>Наблюдение, зачеты.</i>		64

			его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения.	
всего				66

5. Перечень учебников, литературы и материалов

Используемые для разработки программы и организации образовательного процесса:

Для педагога:

1. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
3. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
4. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
5. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Рекомендуемые для детей и родителей:

1. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин - М.: Физкультура и спорт, - 2009.- 280 с.
2. Физическая культура 1-4 класс В.И. Лях
3. Физическая культура 1 класс А.П. Матвеев

Календарно – тематическое планирование секции «ОФП» 1 классы на 2024-2025 учебный год

№ занятия	Дата проведения		Наименование тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)	Форма проведения		
	План	Факт				Аудиторных	Внеаудиторных	с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения
1.	05.09.23		Инструктаж по ТБ. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей.	1	https://ya.ru/video/preview/8613067999372937865	1		1
2.	05.09		Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и с крестными шагами. Подвижные игры	1			1	
3.	12.09		Физические качества	1	https://ya.ru/video/preview/4621339288917898500	1		1
4.	12.09		Упражнения для развития быстро-ты координационных способностей.	1			1	
5.	19.09		Упражнения для развития скоростных качеств	1			1	
6.	19.09		Упражнения для развития координации движений.	1			1	
7.	26.09		Упражнения для развития гибкости.	1			1	

8.	26.09		Упражнения для развития быстроты и координации.	1			1	
9.	03.10		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1			1	
10.	03.10		Подвижные игры	1			1	
11.	10.10		Развитие скоростно-силовых способностей	1			1	
12.	10.10		Общеразвивающие упражнения со скакалкой	1			1	
13.	17.10		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	1			1	
14.	17.10		Игры на развитие ловкости	1			1	
15.	24.10		Подвижные игры	1			1	
16.	24.10		Подвижные игры	1			1	
17.	31.10		Физподготовка. Бег с изменением направления.	1			1	
18.	31.10		Подвижные игры	1			1	
19.	07.11		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1			1	
20.	07.11		Упражнения с мячом	1			1	
21.	14.11		Физподготовка. Бег, прыжки.	1			1	
22.	14.11		Подвижные игры	1			1	
23.	21.11		Физподготовка. Рывки по диагоналям.	1			1	
24.	21.11		Физподготовка. Бег с изменением направления.	1			1	
25.	28.11		Подвижные игры	1			1	
26.	28.11		Подвижные игры	1			1	
27.	05.12		Упражнения на развитие силы	1			1	
28.	05.12		Прыжковые упражнения	1			1	
29.	12.12		Развитие скорости (рывки)	1			1	
30.	12.12		Игры на развитие ловкости	1			1	
31.	19.12		Подвижные игры	1			1	
32.	19.12		Развитие гибкости	1			1	
33.	26.12		Развитие скоростной выносливости	1			1	
34.	26.12		Подвижные игры	1			1	
35.	09.01		Подвижные игры	1			1	
36.	09.01		Физподготовка. Челночный бег.	1			1	
37.	16.01		Физподготовка. Бег, прыжки.	1			1	
38.	16.01		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега.	1			1	

39.	23.01		Физподготовка. Бег с изменением направления.	1			1	
40.	23.01		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер.	1			1	
41.	30.01		Физподготовка. Рывки по диагоналям.	1			1	
42.	30.01		Физподготовка. Челночный бег.	1			1	
43.	06.02		Отработка техники бега	1			1	
44.	06.02		Передвижение спиной вперед, повороты.	1			1	
45.	13.02		Бег в сочетании с ходьбой.	1			1	
46.	13.02		Подвижные игры.	1			1	
47.	20.02		Подвижные игры	1			1	
48.	20.02		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1			1	
49.	27.02		Упражнения с мячом	1			1	
50.	27.02		Упражнения для развития ловкости	1			1	
51.	06.03		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	1			1	
52.	06.03		Подвижные игры	1			1	
53.	13.03		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1			1	
54.	13.03		Эстафеты.	1			1	
55.	20.03		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1			1	
56.	20.03		Подвижные игры	1			1	
57.	27.03		Развитие выносливости через упражнение с гимнастической скамейкой	1			1	
58.	27.03		Развитие Силы	1			1	
59.	03.04		Игры на развитие координации.	1			1	
60.	03.04		Развитие скорости	1			1	
61.	10.04		Развитие гибкости	1			1	
62.	10.04		Развитие координационных способностей.	1			1	
63.	17.04		Игры, развивающие физические способности.	1			1	
64.	17.04		Развитие Скоростно-силовых способностей	1			1	
65.	24.04		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1			1	
66.	24.04		Полоса препятствий,	1			1	
Итого				66	2	2	64	2