

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чушевицкая средняя школа»

Принято
на заседании педагогического
совета МБОУ «Чушевицкая средняя
школа»
Протокол № 16 от 30 августа 2024г.


«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ «Чушевицкая
средняя школа»

А. А. Подгорних
Приказ № 44 от 30 августа 2024 г.



«Согласовано»:

Зам. директора по ВР:

 Т.Ю. Дружининская
«02» сентября 2024 года

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«ОФП»**

физкультурно-оздоровительной направленности

Разработчик: Негодяева А.А.,
учитель физической культуры
МБОУ «Чушевицкая средняя школа»

с. Чушевицы
2024 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»

В начальной школе у ребенка формируется здоровье, его социальная значимость и активность, умение адаптироваться в коллективе, закладывается отношение к себе и окружающим. Между тем многочисленные исследования показывают, что в настоящее время в России почти 80% детей младшего школьного возраста испытывают недостаток двигательной активности, и 60% - различные отклонения по здоровью, связанные с гиподинамией. Зачастую учителя жалуются, что дети младшего школьного возраста не умеют общаться со сверстниками, объединять усилия для выполнения общей работы, находить компромиссы и адекватно оценивать себя и окружающих. Внеурочная деятельность, а особенно эстафеты и подвижные игры могут создать тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

В данной программе практически все обучение построено в виде игровых заданий и упражнений на основе спортивных и подвижных игр. Подобный подход позволяет работать в группе детям любого младшего школьного возраста, он интересен и понятен, позволяет детям полностью раскрывать свои личностные качества и потенциал, более удобен для усвоения материала.

Цель:

- Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развития интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.

- Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роль в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме, повторного выполнения упражнения круговой тренировки, расчлененного и целостного выполнения движений.

В 1 и 2 классе формировалась «школа движений», изучалась «азбука мяча», а уже в 3 классе созданы хорошие предпосылки для изучения основ техники игровых видов спорта.

Теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений.

Занятия имеют в основном практическую направленность. При проведении используются комплексные игровые занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т.

д.), применяются разнообразные методы занятий: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный.

В результате регулярных занятий ОФП у ребенка формируются следующие навыки:

- повышается выносливость и сила;
- развивается гибкость и эластичность мышц и связок, что снижает риск получения травм;
- формируется правильная осанка, предотвращается развитие сколиоза и плоскостопия;
- повышается устойчивость к заболеваниям;
- улучшается сон и пищеварение;
- развивается координация и ловкость;
- регулярные физические занятия благотворно скажутся на поведении и эмоциональном состоянии ребенка.

В основу программы «ОФП» положены следующие принципы:

- непрерывное дополнительное образование как механизм обеспечения полноты и цельности образования;
- развитие индивидуальности каждого ребенка в процессе социального и профессионального самоопределения в системе внеурочной деятельности;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча, физические качества, круговая тренировка, преодоление препятствий, эстафетный бег.

Подвижные игры. «Салки», «Гуси-лебеди», «Метко в цель», «Два Мороза», «Запрещенное движение», «Совушка», «Охотники и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Правильный номер», «Удочка», «Вышибалы», «Красный – Белый», «Борьба за мяч», «Вышибалы», «Забросай противника мячами», «Ловушка с мячом», «Ловушка (пятнашки)», эстафеты.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.

Футбол. Основные правила игры, передвижение, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча, мини - футбол.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на занятиях. Как передвигаются животные. Как передвигается человек, что такое физические качества, что такое частота сердечных сокращений, первая помощь при травмах, дневник самоконтроля, правило поведения на занятиях ОФП по разделам программы.

Способы физической деятельности. Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности. Самостоятельные занятия. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Составление режима дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании курса ОФП - должны быть достигнуты определенные результаты.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

По окончании курса ОФП учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Программа предусматривает достижение следующих результатов:

Предполагает позитивное отношение детей к базовым ценностям общества, в частности к формированию жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни. Результат проявляется к приобщению школьниками самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формированию универсальных двигательных действий, умение составить простейшие комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, умение самостоятельно подбирать игры и проводить их с товарищами и свободное время.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ во время занятий в спортзале и на спорт. площадке.	1 ч.
2	Легкая атлетика	10 ч.
3	Кроссовая подготовка	3 ч.
4	Подвижные и спортивные игры	6 ч.
5	Лыжная подготовка	3 ч.
6	Баскетбол, Волейбол	4 ч.
7	Гимнастика	4 ч.
8	Футбол	3 ч.
9	Теория, тесты; входные, итоговые работы	В процессе занятий
	Всего	34 ч.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ во время занятий в спортзале и на спорт. площадке.	1 ч.
	Легкая атлетика	
2	Гигиенические требования к спортивным занятиям. Понятие «Высокий старт».	1 ч.
3	Беговая разминка, комплекс ОРУ. Медленный бег до 8 мин.	1 ч.
4	Ходьба и бег с заданием. Разновидности ходьбы.	1 ч.
5	Прыжки на скакалке с передвижением вперед и в сторону.	1 ч.

6	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации.	1 ч.
Кроссовая подготовка		
7	Челночный бег. Комплекс ОРУ на развитие физических качеств техника приема и передачи эстафетной палочки , эстафета.	1 ч.
8	Бег на короткие дистанции (30-60м.). Бег по пересеченной местности (5 мин).	1 ч.
9	Эстафетный бег по кругу. Встречная эстафета. Разминка в движении, проведение двух, трех игр по желанию учеников	1 ч.
Подвижные и спортивные игры		
10	Т.Б. во время подвижных и спортивных игр. Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	1 ч.
11	Передвижения с мяча вправо, влево, вперед, назад. Ведение мяча с заданием.	1 ч.
12	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действия	1 ч.
13	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	1 ч.
14	Различные остановки (прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча)	1 ч.
15	Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением.	1 ч.
Лыжная подготовка		
16	Передвижение на лыжах в медленном темпе. Катание с горы.	1 ч.
17	ступающий и скользящий шаг на лыжах; поворот переступанием лыж вокруг пяток. Прохождение дистанции, катание горы.	1 ч.
18	Прохождение дистанции подъем «полу ёлочкой», спуск на лыжах. Катание с горы.	1 ч.
Баскетбол, Волейбол		
19	Т.Б. во время игры с мячом. Правила игры в баскетбол, волейбол.	1 ч.
20	Основная стойка баскетболиста. Учебная игра в баскетбол.	1 ч.
21	Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. Выполнение штрафного броска.	1 ч.
22	Подача мяча через сетку. Учебная игра в волейбол, пионербол.	1 ч.
Гимнастика с основами акробатики		
23	Круговая тренировка: сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1 ч.
24	Круговая тренировка: подъём туловища из положения лежа.	1 ч.
25	Круговая тренировка: прыжки на скакалке. Акробатические упражнения-перекаты, «мост», «берёзка», «лодочка».	1 ч.

26	Кувырок вперед, назад. Эстафеты с элементами акробатики. Полоса препятствий на время.	1 ч.
Легкая атлетика		
27	Метание мяча в цель из различных исходных положений.	1 ч.
28	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1 ч.
29	Ходьба и бег с заданием, упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации.	1 ч.
30	Ходьба и бег с изменением, комплекс ОРУ, развитие скоростно-силовых качеств (работа по станциям).	1 ч.
31	Беговая разминка, комплекс физических упражнений для коррекции осанки.	1 ч.
Футбол		
32	Футбол. Из истории развития. Правила игры. Предупреждение травм.	1 ч.
33	Удар по неподвижному мячу. Удар по мячу с подачи. Удар по мячу на точность.	1 ч.
34	Введение мяча -обводок стоек. Учебная игра в футбол.	1 ч.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;

- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- кегли
- щиты с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота.

Список учебно-методической литературы:

1. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
2. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010.
3. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия» 2003г.
4. Н.Г. Соколова Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. «Феникс» 2007г.