

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель
кафедры

Хамицкая Н.Л.

Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель
методического совета
школы

Кревная О.А.

Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МАОУ «ООШ №2»

Выговская Т.В.

Приказ № 101од
от «30» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»**

(наименование курса внеурочной деятельности)

3 классы

(классы)

1 год

Срок реализации программы

Программа составлена

учитель физкультуры Годеев А.С.

г. Полярный
2024

Пояснительная записка

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук Ю.Г. Травин, Министерство образования Российской Федерации, 2004, издательство «Просвещение», 2005. Программа модифицированная, комплексная, общеразвивающая, образовательная.

Содержание данной программы предназначено для учащихся 3-х классов основной и подготовительной медицинских групп. Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Задачи физического воспитания учащихся 4 классов направлены на:

- ✓ Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- ✓ Овладение школой движения;
- ✓ Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- ✓ Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияния физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- ✓ Выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- ✓ Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- ✓ Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности.

В результате освоения содержания материала секции, учащиеся по окончании занятий должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- Об особенностях зарождения физической культуры;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В легкой атлетике: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с разбега с разных исходных положений, метать мяч в цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; лазать по гимнастической стенке, канату, слитно выполнять кувырок вперед, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, с прыжками, владеть мячом (ловля, ведение, броски в корзину)

Возраст детей, участвующих в программе, от 9-10 лет (3 класс), а срок реализации рассчитан на 1 год обучения.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, 34 часов в год.

Одновременно в группе первого года обучения могут заниматься не более 15 детей. Эта норма позволяет педагогу держать группу в поле внимания и хотя бы короткое время проводить индивидуальные работы с каждым учащимся, давая советы и оценивая работу каждого.

Методическое обеспечение программы

Каждое занятие ОФП является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на закрепление материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузок, подготовленности учащихся, возрастных особенностей.

Важнейшим требованием современного занятия ОФП является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Занятия секции должны проводиться в спортивном зале. Учащиеся занимаются в спортивной одежде и обуви.

При обучении двигательным действиям предпочтение отдается целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движения. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно взаимосвязаны. Умелое сочетание на занятии координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам – отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения методов стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того как ученики начинают уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения уступает методу вариативного упражнения, который сочетается с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия используется нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры для развития физических способностей и формирования двигательных навыков.

Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, сочетается с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Особого внимания заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроках ОФП.	-	1	1
2	Легкая атлетика		11	11
2.1	<i>Освоение навыков бега.</i>		3	3
2.1.1	Бег 30 м		1	1
2.1.2.	Челночный бег 3*10 м		1	1
2.1.3.	Равномерный бег до 6 минут		1	1
2.2	<i>Освоение навыков прыжков</i>		4	4
2.2.1.	Прыжок в длину с места		1	1
2.2.2	Прыжки с продвижением вперед		1	1
2.2.3	Прыжки через вращающуюся скакалку		1	1
2.2.4	Прыжки в длину с разбега		1	1
2.3	<i>Овладение навыками метания</i>		4	4
2.3.1	Метание малого мяча на заданное расстояние в вертикальную цель.		1	1
2.3.2	Метание малого мяча на заданное расстояние в горизонтальную цель.		1	1
2.3.3	Метание мяча с места на дальность		1	1
2.3.4	Метание мяча на дальность с разбега		1	1
3	Гимнастика с элементами акробатики		11	11
3.1	<i>Гимнастика</i>		6	6
3.1.1	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через мячи.		1	1
3.1.2	Лазание по гимнастической стенке.		1	1
3.1.3	Лазание по гимнастическому канату.		1	1
3.1.4	Перелезание через горку гимн, матов		1	1
3.1.5	Опорный прыжок на гимн, козла		1	1
3.1.6	Вскок на гимн, козла в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук		1	1
3.2	<i>Элементы акробатики</i>		5	5
3.2.1	Кувырок вперед		1	1
3.2.2	2-3 кувырка слитно		1	1
3.2.3	Стойка на лопатках		1	1
3.2.4	Мост из положения, лежа на спине		1	1
3.2.5	Соединение акробатических элементов		1	1
4	Подвижные игры		11	11
4.1	<i>Игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i>		6	6

4.1.1	Ведение мяча на месте		1	1
4.1.2	Ведение мяча в движении		1	1
4.1.3	Ведение мяча с изменением направления		1	1
4.1.4	Ловля и передача мяча		1	1
4.1.5	Броски мяча по кольцу		1	1
4.1.6	Эстафеты (Веселые старты)		1	1
4.2	<i>Игры на совершенствование навыков бега и прыжков</i>		3	3
4.2.1	«Пятнашки», «К своим флажкам»		1	1
4.2.2	«Пустое место», «Волк и заяц»		1	1
4.2.3	«Прыжки по полосам»		1	1
4.3	<i>Игры на совершенствование метаний на дальность и точность</i>		2	2
4.3.1	«Кто дальше бросит»		1	1
4.3.2	«Точный расчет», «Метко в цель»		1	1
	<i>Всего:</i>			34

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов	дата
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроках ОФП.	1	
2	Бег 30 м	1	
3	Челночный бег 3*10 м	1	
4	Равномерный бег до 6 минут	1	
5	Прыжок в длину с места	1	
6	Прыжки с продвижением вперед	1	
7	Прыжки через вращающуюся скакалку	1	
8	Прыжки в длину с разбега	1	
9	Метание малого мяча на заданное расстояние в вертикальную цель.	1	
10	Метание малого мяча на заданное расстояние в горизонтальную цель.	1	
11	Метание мяча с места на дальность	1	
12	Метание мяча на дальность с разбега	1	
13	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через мячи.	1	
14	Лазание по гимнастической стенке.	1	
15	Лазание по гимнастическому канату.	1	
16	Перелезание через горку гимн, матов	1	
17	Опорный прыжок на гимн, козла	1	
18	Вскок на гимн, козла в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук	1	
19	Кувырок вперед	1	
20	2-3 кувырка слитно	1	
21	Стойка на лопатках	1	
22	Мост из положения, лежа на спине	1	
23	Соединение акробатических элементов	1	
24	Ведение мяча на месте	1	
25	Ведение мяча в движении	1	
26	Ведение мяча с изменением направления	1	
27	Ловля и передача мяча	1	
28	Броски мяча по кольцу	1	
29	Эстафеты (Веселые старты)	1	
30	«Пятнашки», «К своим флажкам»	1	
31	«Пустое место», «Волк и заяц»	1	
32	«Прыжки по полосам»	1	
33	«Кто дальше бросит»	1	
34	«Точный расчет», «Метко в цель»	1	

Список использованной литературы.

1. Детская энциклопедия «Я познаю мир». Спорт. М., 2006.
2. Энциклопедия для детей. Спорт. М., АВАНТА+,2001.
3. В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – Москва, Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2004.
4. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов «Планирование и организация занятий». Методическое пособие. Физическая культура. Библиотека учителя, М., ДРОФА, 2006.
5. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Профессора Л.Б.Кофмана, М., «Физкультура и спорт», 1998.