

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Середкинская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ Середкинская СОШ
№146/2 от 30 августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Спортивной направленности
«ОФП»

Возраст детей: от 7 до 10 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Ашметьва Анастасия Геннадьевна
учитель физкультуры

с.Середкино, 2024 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы внеурочной деятельности	4
3. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности.....	7
4. Тематическое планирование.....	10

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП» (спортивно-оздоровительное направление) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с Положением о рабочей программе учителя, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт. Программа составлена на основе примерной основной образовательной комплексной программы физического воспитания учащихся 2- 4 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008) .

Цели и задачи реализации программы:

Цель: – содействие всестороннему и гармоничному развитию личности: крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность. - формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- способствовать возрождению традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей;
- содействовать укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;
- прививать интерес и потребность к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом.

Объём часов, отпущенных на занятия – 68 часа в год

Содержание программы внеурочной деятельности

№ п.п.	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
--------	------------	-------------------	-------------------

1	<p>Физическое совершенствование</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Спортивные игры, соревнования, состязания.</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная, игровая.</p>
2	<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в</p>	<p>Спортивные игры, соревнования,</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная, игровая.</p>

<p>исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами</p>		
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

	упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		
5	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	Спортивные игры, соревнования, состязания.	Физкультурно-оздоровительная, игровая.

**Планируемые результаты освоения программы
внеурочной деятельности**

Личностные результаты:

- 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 целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять

взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием курса внеурочной деятельности;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием курса внеурочной деятельности; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1	Физическое совершенствование	17
2	Гимнастика с основами акробатики.	17
3	Легкая атлетика.	17
4	Подвижные и спортивные игры.	17
		68ч

№ п/п	Раздел (количество часов) Тема занятия	Количество часов
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	2
2	Бег 30м. Подвижные игры.	2
3	Бег с высокого старта.	2
4	Строевые приёмы. Бег 30м.	2
5	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча в цель (5- 6м).	2

6	Прыжок в длину с разбега.	2
7	Челночный бег.	2
8	Наклон вперед.	2
9	Строевые приёмы. Подтягивание.	2
10	Строевые приёмы.	2

11	Прыжки на скакалке. Учебная эстафета.	2
12	Техника мини-штрафного броска.	2
13	Ведение, передача, броски.	2
14	Передачи мяча одной, двумя руками у стены.	2
15	Игра по упрощенным правилам.	2

16	Техники ловли мяча.	2
17	Передача мяча. Ловля мяча.	2
18	Техника подачи мяча одной рукой.	2
19	Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе.	2
20	Игра по упрощенным правилам.	2
21	Игра по упрощенным правилам.	2

22	Подача мяча одной рукой.	2
23	Нападающий удар.	2
24	Правила игры. Учебная игра.	2
25	Прохождение дистанции 600 м.	2

	Подвижные игры.	
26	Прохождение дистанции 500м. на результат.	2
27	Сдача контрольного норматива прыжок в длину с места.	2
28	Сдача контрольного норматива подтягивание.	3
29	Строевые приёмы.	2
30	Сдача контрольного норматива- челночный бег.	2
31	Прыжки на скакалке.	2
32	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	3

33	Техника метания малого мяча одной рукой.	2
Итого:		