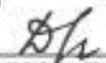
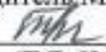


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Бородинская средняя общеобразовательная школа»  
муниципального образования Киреевский район

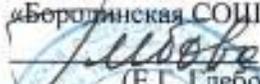
СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР

  
(И.М. Дронова)  
«16» 08 2021г.

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей начальных  
классов,  
протокол № 1 от  
«16» 08 2021г.  
Руководитель МО

  
(Т.Е. Чутчева)

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического  
совета,  
протокол № 1 от  
«17» 08 2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
приказом № 186-ошк  
«11» 08 2021г.  
Директор МКОУ  
«Бородинская СОШ»  
  
(Е.Г. Глебова)



**ФГОС НОО**  
**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
**«ОФП с элементами подвижных игр»**  
**1-4 классы**  
**(базовый уровень)**

Годовое количество часов: 136 часов

Ф.И.О. составителя (составителей): Журенкова М.А.

Срок освоения: 1 год

п. Бородинский, 2021 г.

## 1. Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Общей физической подготовки» спортивно – оздоровительной направленности разработана в соответствии :

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» ( ФГОС основного общего образования. – М.: Просвещение, 2011г )
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре ( Примерная программа по ФК ; класс начальной школы. –М.: Просвещение, 2011г.)
- программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97.
- Разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура»  
Рабочий план по ФК для 1-4 классов начальной школы составлен с учетом следующих нормативных документов:
- Федеральный закон « О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г №329-ФЗ(ред.От 21.04.2011г)
- № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ и нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» ( ФГОС основного общего образования. – М.: Просвещение, 2011г )
- Приказа Министерства Образования и науки Российской Федерации от 24.12.2009 г. № 2080
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011 г;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 2080 от 24.12.2010г
- Федерального закона от 01.12.07 г. № 309-ФЗ (ст. 14. п. 5)
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089;
- «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2011/2012 учебный год»;
- Закона РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499

### 1.1 Актуальность программы

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой 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 .Проблема сохранения и укрепления здоровья в наши дни становится все более актуальной, мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть объяснение: неблагоприятная экология, снижение уровня жизни населения,

значительное нервно – психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором является «школьное нездоровье», неумение самих детей быть здоровыми, не знание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Значительную роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится в школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Дети начальной школы наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей ЗОЖ. Что не совместимо с вредными привычками, в том числе важнейшие факторы риска многих заболеваний.

## **1.2 Обоснование необходимости программы.**

**Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым.  
Ж.-Ж. Руссо**

Понятие «**здоровье**» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

**ОФП** - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

**ОФП** - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

**ОФП** - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому необходим наиболее физиологичный

способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Свободу действий дети младших классов реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этнических ценностей общества.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель объединения должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия

**Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:**

**-подготовительной**, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

**-основной**, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

**-заключительной**, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем объединения совместно с обучающимся (воспитанником).

Занятия **ОФП** являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью:

- укрепления здоровья и закаливания занимающихся,
- достижения всестороннего развития,
- приобретение навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой,
- создание предпосылок для успешной учебной, бытовой, семейной и социальной адаптации детей к реальным условиям жизни в обществе

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником объединения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя объединения) и судейства соревнований. Участникам объединения, получившим звание судьи и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

## **2. Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения**

### **Количество**

**1**

### **Основная литература для учителя**

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

Матвеев А.П.. Физическая культура 1-4 класс. Просвещение, 2012. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.

### **Технические средства обучения**

- 1 Стенка гимнастическая
- 2 Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- 3 Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания)
- 4 Мячи: набивные весом 1 кг, 3 кг., малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
- 5 Палка гимнастическая
- 6 Скакалка
- 7 Мат гимнастический
- 8 Кегли
- 9 Обруч
- 10 Сетка волейбольная
- 11 Аптечка медицинская
- 12 Лыжные ботинки
- 13 Палки
- 14 Лыжи

### **Пришкольный стадион**

## **3. Цели и задачи программы :**

**Цель Программы:** сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося. Создание благоприятных условий в формировании у младшего школьника позитивного отношения к ЗОЖ в достижении успеха, стремлению творить свое здоровье.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи:**

### **Оздоровительные:**

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;

- снимать физическую и умственную усталость.

### **Образовательные:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать дыхательным упражнениям;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.
- обучить общим умениям и навыкам подвижных и спортивным играм..
- обучить правильному бегу, метанию, прыжкам и т.д.
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.
- способствовать формированию практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, групповому взаимодействию посредством подвижных игр и элементов соревнований.

### **Воспитательные:**

- воспитать морально- волевые и нравственно- эстетические качества,
- ориентировать на здоровый образ жизни,
- привить интерес, потребность к регулярным занятиям **ОФП**.
- воспитать дисциплинированность, решительность, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержку, инициативность.
- приучение к игровым условиям
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **Развивающие:**

- развить, закрепить и совершенствовать физические качества (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, скорость, координация, выразительность движений)
- -совершенствование нормативных требований , прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

### **3.1. Формы и методы проведения занятий:** – групповая, индивидуально-групповая.

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;

По окончании 3 класса должны быть достигнуты определенные результаты.

### **3.2. Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- проявлять трудолюбие и упорство
- оказывать помощь своим сверстникам

### **3.3. Метапредметные результаты**

- находить ошибки при выполнении учебных занятий
- 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
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых
- Анализировать и оценивать результаты собственно труда.
- **Связи с другими науками:**
  - Зачем нужна зарядка по утрам?
  - Разучиваем.
  - Русский язык
  - Сравнение, обобщение
  - Развитие речи, личности.

### **3.4. 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.

- бережно обращаться с инвентарем
- в доступной форме объяснять правила(технику)выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их

### **3.5. Задачи по внеурочной работе 1 - 4 класса:**

- 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.
- организовать и проводить самостоятельные формы занятий
- владеть простейшими техническими и тактическими навыками спортивных и подвижных игр
- 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;

## **4. Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

### **4.1. Регулятивные УУД:**

- 
- 
- **Определять и формировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** свое предположение ( мнение) 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 занятиях.
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность ( режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и тд..)

### **4.2. Познавательные УУД:**

- 
- 
- Добывать новые знания : **находить ответы** на вопросы, используя, учебник, настольные карточки учителя, свой жизненный опыт и информацию полученную на уроке.
- Уметь пользоваться полученной информацией: **делать** выводы в результате совместной работы всех занимающихся.

### **4.3. Коммуникативные УУД:**

- 
- 
- Умение донести свою позицию до других: формировать 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 и организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

#### **4.4. Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

- 

- 

- Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его,
- Выполнять физические упражнения для развития физических навыков,
- Отвечать за свои поступки,
- Адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях,
- Отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности со спортивно – оздоровительным направлением по формированию культуры здоровья обучающихся развиваются качества: отношение к самому себе и окружающему миру, отношение к другим людям, вещам. Благодаря тому, что данная программа раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать качества: личностные, уважение к старшим, одноклассникам, проявлять доброту, честность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным, ловким, выносливым, бережливым, трудолюбивым, любознательным, добрым, упорным и тд..

#### **Занятия позволяют:**

- поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№	Тема изучаемого раздела	Количество часов
<b>1-2класс</b>		
1	Знания о физической культуре	3
2	Легкая атлетика	17
3	Подвижные и спортивные игры	22
4	Гимнастика с элементами акробатики	14
5	Лыжная подготовка	12
	Всего:	68
<b>3-4класс</b>		
1	Знания о физической культуре	3
2	Легкая атлетика	17
3	Подвижные и спортивные игры	22
4	Гимнастика с элементами акробатики	14
5	Лыжная подготовка	12
	Всего:	68