

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1 имени В.И. Ленина»

Утверждаю _____

м.п.

и.о. директора ОГБОУ Гимназия №1
Павлова Н.В.
Приказ № _____
от _____ года

«Согласовано» _____

Заместитель директора по УВР
Воротникова В. Н.
Дата _____ года

Рассмотрено и одобрено
на заседании кафедры
физической культуры и спорта
Протокол №1
от _____ года
Завкафедрой физвоспитания
_____ года
Усачева В.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности «ОФП»

2 класс

учитель Новикова Елена Михайловна

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Направленность данной дополнительной образовательной программы: спортивно-оздоровительная

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» [от 07.05.2013 N 99-ФЗ](#), [от 17.06.2019 N 140-ФЗ](#), [от 26.07.2019 N 232-ФЗ](#)) ,нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Рабочая программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Актуальность дополнительной программы

Данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

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.

Новизна дополнительной программы

Новизна программа заключается в том, что составлена она на основе подвижных игр направленных на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости). Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уроков физической культуры, является направленность на формирование учебно-исследовательских навыков, развитие интереса к предмету.

Благодаря использованию нестандартного подхода при организации занятий в рамках образовательной программы учащиеся получают возможность самовыражения, учатся взаимодействовать друг с другом, с уважением относиться к мнению других людей и овладевают искусством дискуссии.

Адрес программы.

Данная программа составлена для учащихся 7-8 лет. Ее основным направлением является комплексный подход к обучающимся.

Объем программы.

Дополнительная программа «ОФП» рассчитана на 36 часа весь период обучения, 1 часа в неделю, по 40 минут одно занятие

Формы обучения и особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный.

Форма занятий:

Дистанционное обучение

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы)

Срок освоения программы .

Срок освоения дополнительной образовательной программы составляет 1 год (35 часа, 1 часа в неделю, по 40 минут одно занятие).

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы дополнительного образования:

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи программы

1. Образовательные:

- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательные:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении 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.

1.3. Содержание программы

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Введение. (1ч) Знакомство с коллективом, с правилами техники безопасности, правилами поведения, сдача контрольных нормативов (входные выходные тесты). Что такое здоровый образ жизни?

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: входной, выходной зачет физического развития.

1 раздел Основы здорового образа жизни. (6 ч)

Режим дня, учёбы и отдыха. (1 ч)

Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья и успешной работы в школе. Правила рациональной организации учебной деятельности ученика. Чередование видов деятельности, учебы и отдыха.

Теоретическая часть: беседы, конкурсы, викторины

Практическая часть: составление индивидуального режима дня

Здоровье и здоровый образ жизни (1 ч)

Факторы, влияющие на здоровье человека. Правила и нормы здорового образа жизни.

Теоретическая часть: беседы, групповая дискуссия, рассказы,

Практическая часть: конкурс рисунков,

Личная гигиена. (1 ч)

Части тела человека. Забота о глазах. Как ухаживать за ногтями. Правила личной гигиены. Правила ухаживания за зубами.

Теоретическая часть: чтение и обсуждение правил личной гигиены.

Практическая часть: составление комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой, обувью.

Основы рационального питания. (1 ч)

Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. Правила питания и вред переедания. Соблюдение гигиенических правил.

Теоретическая часть: беседы, викторины, конкурс пословиц и загадок.

Практическая часть: составление индивидуального меню на неделю.

Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья. 1 ч)

Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера. Основные принципы закаливания.

Теоретическая часть: беседы, викторины, конкурсы загадок.

2 Раздел ОФП (30 часов)

- **Развитие выносливости**

Теоретическая часть: беседы, рассказ.

Практическая часть: упражнения на развития физического качества

- **Развитие силы**

Теоретическая часть: беседы, рассказ.

Практическая часть: упражнения на развития физического качества

- **Развитие гибкости**

Теоретическая часть: беседы, рассказ.

Практическая часть: упражнения на развития физического качества

- **Развитие координации**

Теоретическая часть: беседы, рассказ.

Практическая часть: упражнения на развития физического качества

- **Развитие быстроты**

Теоретическая часть: беседы, рассказ.

Практическая часть: упражнения на развития физического качества

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			Тео-рия	Прак-тика
	<i>Введение</i>	1	1	0
1 раздел	<i>Основы здорового образа жизни</i>	5	4	1
1.1	Режим дня, учёбы и отдыха	1	0,5	0
1.2	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0,5	0,5
1.3	Личная гигиена	1	1	0
1.4	Основы рационального питания	1	1	0
1.5	Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья	1	1	0,5
2 раздел	ОФП	30	5	25
2.1	Развитие выносливости	6	1	5
2.2	Развитие силы	6	1	5
2.3	Развитие гибкости	6	1	5
2.4	Развитие координации	6	1	5
2.5	Развитие быстроты	5	1	5
	Итого	35	10	26

1.4. Прогнозируемые результаты программы.

1. Занимающиеся должны знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;

- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

2. Занимающиеся должны уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

Календарный учебный график

№ п\п	Тема.	Основное содержание занятия.	Кол-во часов	Формы и методы работы.	Вид деятельности	Виды контроля	Примечание.
1	Введение.	Знакомство с коллективом, с правилами техники безопасности, правилами поведения, что такое здоровый образ жизни? Сдача контрольных нормативов (входной тест). Что такое здоровый образ жизни?	1		Групповая индивидуальная	Предварительный зачёт	
1 раздел. Основы здорового образа жизни. 6 часов							
2	Режим дня учёбы и отдыха.	Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья и успешной работы в школе. Правила рациональной организации учебной деятельности ученика. Чередование видов деятельности, учебы и отдыха.	1	Беседы, конкурсы викторины. Составление индивидуального режима дня.	Групповая индивидуальная	текущий	

3	Здоровье и здоровый образ жизни.	Факторы, влияющие на здоровье человека. Правила и нормы здорового образа жизни.	1	Беседы, групповая дискуссия, рассказы. Конкурс рисунков.	Групповая индивидуальная	текущий	
4	Личная гигиена.	Части тела человека. Забота о глазах. Как ухаживать за ногтями. Правила личной гигиены. Правила ухода за зубами.	1	Чтение и обсуждение правил личной гигиены. Составление комплекса мероприятий по уходу за кожей, волосами, полостью рта, одеждой, обувью.	Групповая индивидуальная	текущий	
5	Основы рационального питания.	Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. Правила питания и вред переедания. Соблюдение гигиенических правил.	1	Беседы, викторины, конкурс пословиц и загадок. Составление индивидуального меню на неделю.	Групповая индивидуальная	текущий	
6	Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья.	Основные принципы закаливания. Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера.	1	Беседы, викторины, конкурсы загадок.	Групповая индивидуальная	текущий	
2 раздел. ОФП. 30 часов							
7.	Что такое выносливость?	Что такое выносливость зачем она нужна Какие виды спорта представители это качества	1	Беседы, рассказы	Групповая индивидуальная	текущий	
8-12	Развитие выносливости	ОРУ на месте и с предметами, Упражнения на развитие выносливости «планка», «Перби». (в разных интерпретациях)	5	выполнение упражнений	Групповая индивидуальная	текущий	

13	Как стать сильным	Что такое сила, где она применяется, как развить силу в домашних условиях	1	Беседы, рассказы	Групповая индивидуальная	текущий	
14-18	Развитие силы	ОРУ на месте и с предметами, Упражнения на развитие силы: приседание, выпады, отжимания и т.д	5	выполнение упражнений	Групповая индивидуальная	текущий	
19	Гибкие спортсмены	Понятие качества гибкость, как стать гибким в домашних условиях	1	Беседы, рассказы	Групповая индивидуальная	текущий	
20-24	Развитие гибкости	ОРУ на месте и с предметами, Упражнения на развитие гибкости	5	выполнение упражнений	Групповая индивидуальная	текущий	
25	Координация чем важна	Понятия качества Координация как развить в домашних условиях	1	Беседы, рассказы	Групповая индивидуальная	текущий	
26-30	Развитие координации	ОРУ на месте и с предметами, Упражнения на развитие гибкости	5	выполнение упражнений	Групповая индивидуальная	текущий	
31	Быстрее всех	Понятия качества быстрота виды спорта	1	Беседы, рассказы	Групповая индивидуальная	1	
32-35	Развитие быстроты	ОРУ на месте и с предметами, Упражнения на развитие гибкости	5	выполнение упражнений	Групповая индивидуальная	текущий	

ТРЕБОВАНИЯ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМУ ЗАНЯТИЮ

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом

и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

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

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- 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 различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
 - текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
 - тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
 - взаимоконтроль;
 - самоконтроль;
 - итоговый контроль умений и навыков;
 - контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.
- .

Список литературы:

1. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
2. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
3. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
4. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
6. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
8. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
9. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.