

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИВАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
УВАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Приложение
К ООП НОО, утвержденной
приказом директора МАОУ
«Ивановская СОШ» Уватского
муниципального района
№ 225/1 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности
«ОЛИМПИЕЦ»
для 1 – 4 классов начального общего образования
на 2023 – 2027 учебный год

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции по общей физической подготовке «ОФП» (1-2класс ФГОС) по физической культуре, разработана и составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта, начального общего образования (ФГОС НОО – 1 – 2 классы). Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями.

Образовательная программа составлена в соответствии с:

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 № 273 – РФ (вступил в силу 01.09.2013)
2. Федеральный компонент государственного стандарта. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
3. Положение об организации внеурочной деятельности в начальной школе. Письмо МинОбрНауки РФ № 03-296 от 12 мая 2011года « Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие дети нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные дети в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности детей решает данная программа.

Цели и задачи программы

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личности учащегося.

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.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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 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.

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

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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.

Предметные результаты:

- 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

К концу обучения в секции ОФП ученик научится:

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

получит возможность научиться:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов (уроков)
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе урока
2	Легкая атлетика	13
	Ходьба и бег	4
	Прыжки	4
	Метание малого мяча	5
3	Подвижные и спортивные игры	8
4	Лыжная подготовка	6
5	Гимнастика с основами акробатики	7
	Всего	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Содержание занятия	дата	
		план	факт
Легкая атлетика 6 часов			
1	Способы передвижения человека. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/И.		
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/И.		
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/И.		
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты.		
5	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты.		
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П/И.		
Подвижные и спортивные игры 8 часов			
7	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П/И. Развитие координационных способностей.		

8	Передача мяча в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П/И.		
9	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П/И.		
10	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте.		
11	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П/И.		
12	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.		
13	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча.	04.12.23	
14	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П/И.	11.12.23	
Лыжная подготовка 6 часов			
15	Техника ступающего шага без палок.	18.12.23	
16	Техника ступающего и скользящего шага без палок.	25.12.23	
17	Техника ступающего и скользящего шага без палок.	15.01.24	
18	Повороты переступанием. Передвижение до 1 км.	22.01.24	
19	Повороты. Подъемы. Спуски. Игры.	29.01.24	
20	Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции до 1 км.	05.02.24	
Гимнастика с основами акробатики 7 часов			
21	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	12.02.24	
22	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П/И.	19.02.24	
23	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	26.02.24	
24	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	04.03.24	
25	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П/И.	11.03.24	
26	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	18.04.24	
27	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.		
Легкая атлетика 7 часов			
28	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/И.		
29	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/И.		
30	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/И.		
31	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты.		
32	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.		

	Развитие скоростно-силовых качеств. П/И.		
33	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П/И.		
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П/И.		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник нормативных документов. Физическая культура / Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев./ – 3-е издание, допол. – М.: Дрофа, 2007.
2. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор [Текст]: пособие для учителя./ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010.
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование [Текст]: учебное издание / под ред. В.А. Горского. - М.: Просвещение, 2010.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011.
5. Программа внеурочной деятельности. Туристско - краеведческая деятельность. Спортивно - оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. - М.: Просвещение, 2011.
6. Основы гигиены и санитарии. Колёсов Д.В., Марш Р.Д. – М.: Просвещение, 2005.
7. Поурочные разработки по физкультуре. Ковалько В.И. М.:ВАКО, 2010.
8. Настольная книга для учителя физической культуры. Погадаев Г.И. – М.:ФиС, 2000.
9. Спортивные игры/под редакцией Портных Ю.И./– М.: ФиС, 1975.
10. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева - НГЦ, Н. Новгород, 2005.