

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Тюменской области
Управление образования администрации Нижнетавдинского
муниципального района
Филиал МАОУ «Велижанская СОШ» - «СОШ с. Тюнево»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
начальных классов




Н.А. Багинская

Протокол № 1
от «28» 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор филиала
МАОУ «Велижанская СОШ»-
«СОШ с. Тюнево»


Е.А. Деречинникова

Приказ №
от «30»08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ
«Велижанская СОШ»


Н.В. Ваганова

Приказ №
от «30» 08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Учебный курс по физической культуре (Общая
физическая подготовка)»
для обучающихся 1 класса**

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» подготовлена на основе Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с последующими изменениями и дополнениями), Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г № 286)

Общая характеристика учебного курса

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков.

Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Цель программы:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

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:

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- 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.

Воспитывающие:

- 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.

Место учебного курса в учебном плане

В соответствии с планом, программа рассчитана на 1 года, реализуется в объеме 33 часа. На учебный год отводится: 1 класс 33 часа (из расчета 1 час в неделю).

Содержание учебного курса с указанием форм**организации и видов деятельности****1 класс**

Название раздела. занятия	Тема	Форма	Вид деятельности
------------------------------	------	-------	------------------

Раздел 1. Подвижные игры Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Знакомство с правилами подвижных игр	Беседа. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	Изучение основных правил.
Подвижные игры «Часы пробили», «Разведчики»	Эстафета	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»	Подвижные игры, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Подвижная игра «Лиса и цыплята»	Беседа о значении правильного режима дня	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
«Старт после броска», «Играй играй, мяч не теряй».	Викторина	Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов
Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	Беседа о влиянии физкультуры и спорта на повышение работоспособности человека	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
«Погоня», «Снайперы»	Эстафета	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	Игры на внимательность	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.

Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Быстро в строй»	Тренировочные упражнения на построение в одну шеренгу	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Развитие выносливости. Подвижные игры «Мяч капитану», «Бездомный заяц»	Беседа о сильных выносливых людях	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	Соревнования	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Прыжок за прыжком.	Прыжки с места	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.
Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	Беседа «Береги здоровье»	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний».	Информационная беседа об олимпийских играх	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики. Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	Беседа о правилах поведения на занятиях.	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Упражнения проводятся из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа на спине и животе.

Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка»	Игра	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Упражнения проводятся из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа на спине и животе.
Развиваем точность движений. Подвижные игры «Подвижная цель», «Воробушки и кот».	Эстафета	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Упражнения проводятся из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа на спине и животе.
Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	Спортивные игры	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	Соревнования	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».	Подвижные игры	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Штурм высоты.	Викторина	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижная игра «Салки»	Подвижные игры	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.	Беседа о правилах поведения во время игр	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Круговая эстафета.	Игра-эстафета с включением в их содержание разминки	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Раздел3. Легкоатлетические упражнения Развитие скоростных качеств.	Спортивные игры	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Комплексы

Подвижные игры «Быстро в строй», «Пустое место».		упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.
Круговая эстафета.	Эстафета	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».	Беседа о значении спорта в жизни человека.	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	Беседа о правилах поведения.	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.
Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй»	Беговые эстафеты	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Развитие выносливости. Подвижные игры «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	Опрос по правилам игры	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	Инструкция о правилах техники безопасности	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	Викторина «Виды спорта»	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Спортивный праздник «Веселые старты»	Спортивный праздник	Комплекс упражнений.

Планируемые результаты освоения учебного курса «Общая физическая подготовка»

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- 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

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Знания об учебном курсе «Общая физическая подготовка»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- *Способы физкультурной деятельности*
- *Выпускник научится:*
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

Подведение итогов по результатам освоения данной программы проводится в форме спортивного праздника «Веселые старты». Сценарий праздника прилагается (приложение 1).

Тематическое планирование 1 класс (33 ч)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Раздел 1. Подвижные игры		
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Знакомство с правилами подвижных игр	1
2	Подвижные игры «Часы проббили...», «Разведчики»	1
3	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»	1
4	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1
5	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	1
6	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	1
7	Подвижные игры «Погоня», «Снайперы»	1
8	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1
9	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй»	1
10	Развитие выносливости. Подвижные игры «Мяч капитану», «Бездомный заяц»	1
11	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	1
12	Прыжок за прыжком.	1
13	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1
14	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний».	1
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики		
15	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	1
16	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка»	1
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Подвижная цель», «Воробушки и кот».	1
18	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1

19	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1
20	Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовится».	1
21	Штурм высоты.	1
22	Подвижная игра «Салки»	1
23	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.	1
24	Круговая эстафета.	1
Раздел 2. Легкоатлетические упражнения		
25	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», «Пустое место».	1
26	Круговая эстафета.	1
27	Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».	1
28	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1
29	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй»	1
30	Развитие выносливости. Подвижные игры «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1
31	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	1
32	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Спортивный праздник «Веселые старты»	1