

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

Отдел образования Кузнецкого района

МБОУ СОШ с. Бестянка

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО
на заседании
педагогического совета
Зам.директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ
с.Бестянка

Г.У. Ачилова
Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

Г.В.Мельзетдинова
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

Н.Ф.Юмакулова
Приказ № 95
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
спортивного направления
«ОФП»
для обучающихся 1 классов

с. Бестянка, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- Федеральной образовательной программы начального общего образования (далее – ФОП НОО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 372;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- основной образовательной программы НОО.

Актуальность и назначение программы

Программа предназначена для повышения возможностей ребенка в обучении, интеллектуальном развитии, взаимодействии с другими людьми.

Программа данного курса представляет систему спортивно-оздоровительных занятий для учащихся 1 классов и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом.

В процессе изучения курса, у учащихся развиваются следующие личностные качества: трудолюбие, упорство, целеустремлённость, самостоятельность, коллективизм, взаимопомощь, умение работать в команде.

Цель курса: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи курса:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать коммуникативные компетенции.

Рабочая программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию учащегося, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Место учебного курса внеурочной деятельности в учебном плане школы

На изучение курса внеурочной деятельности «ОФП» в 1 классах отводится - 33 часа (1 час в неделю).

Формы деятельности:

- групповые и индивидуальные формы деятельности – теоретические, практические, комбинированные.

Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- соревнования;
- эстафеты;

Виды деятельности: игровая, познавательная, проблемно - ценностное общение.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания

задания, и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младших школьников.

На каждом занятии проводится *коллективное обсуждение* решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно).

Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс

Раздел I. Бессюжетные игры.

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличаются наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бега, ловля.

Раздел II. Игры-забавы.

Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

Раздел III. Народные игры.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

Раздел IV. Любимые игры детей.

Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих.

Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;
- дормировать представление об этических идеалах и ценностях;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.

Метапредметные результаты:

- соблюдать санитарногигиенические правила, режим дня;
- понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Предметные результаты:

- охранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- знать различные виды игр;
- выполнять правила игры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 класс

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЦОР/ЭОР
Бессюжетные игры				
1	Правила поведения на занятиях и работа с инвентарём. «Вороны и воробьи»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
2	П/и «Ловишки- перебежки»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
3	П/и «Паровозик»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
4	П/и «Белые медведи»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
5	П/и «На одной ноге	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
6	П/и «Петушиный бой»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
7	П/и «Попади в след»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
8	П/и «Заря-заряница»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
Игры-забавы				
9	П/и «Охота на тигра»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
10	П/и «Донеси рыбку»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
11	П/и «Черепашапутешественница»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
12	П/и «Собери орехи»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
13	П/и «Флаг на башне»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
14	П/и «Волк во рву»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
15	П/и «Командные собачки»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
16	П/и «Салки с домиками»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
Народные игры				
17	Русская народная игра «Краски»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
18	Русская народная игра «Стадо	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
19	Таджикская народная игра «Горный козел»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
20	Украинская народная игра «Хлебец»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
21	Чеченская народная игра «Игра в	Игра	1	http://school-

	башню»			collection.edu.ru/
22	Дагестанская народная игра «Достань шапку»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
23	Бурятская народная игра «Волк и ягнята»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
24	Чувашская народная игра «Спутанные кони»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
25	Армянская народная игра «Статуя»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
Любимые игры детей				
26	П/и «Третий лишний»			http://school-collection.edu.ru/
27	П/и «Мяч среднему»			http://school-collection.edu.ru/
28	П/и «Мяч соседу»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
29	П/и «Пятнашки»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
30	П/и «Вышибалы»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
31	П/и «Вышибалы»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
32	П/и «Казачьи разбойники»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/
33	П/и «Перестрелки»	Игра	1	http://school-collection.edu.ru/