Приложение к ООП НОО

МБОУ «Успенская СОШ им. В.Н. Мильшина»,

утвержденной приказом № 79 от 31.08.2023г

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Успенская средняя общеобразовательная школа имени В.Н.Мильшина»**

**Ливенского района Орловской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 **внеурочной деятельности**

**« Общая физическая подготовка »**

для обучающихся 1-4 классов

 Принята

решением педсовета

Протокол № 1

от 31.08.2023

**село Успенское‌** **2023 год‌​**

**Содержание курса внеурочной деятельности**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП» (спортивно-оздоровительное направление) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с Положением о рабочей программе учителя, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт. Программа составлена на основе примерной основной образовательной комплексной программы физического воспитания учащихся 2- 4 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008) .

Цели и задачи реализации программы:

Цель: – содействие всестороннему и гармоничному развитию личности: крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность. - формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- способствовать возрождению традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей;

-содействовать укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;

-прививать интерес и потребность к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом.

Объём часов, отпущенных на занятия – 1 класс – 33 часа в год , 2-4 классы -34 часа в год

Содержание программы внеурочной деятельности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п.п. | Содержание | Формыорганизации | Видыдеятельности |
| **1** | **Физическое совершенствование** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика дляглаз. | Спортивные игры, соревнования, состязания. | Физкультурно- оздоровительная, игровая. |
| **2** | **Гимнастика с основами акробатики.**Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положениялежа на спине, опуститься в | Спортивные игры, соревнования, | Физкультурно- оздоровительная, игровая. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | исходное положение, переворотв положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастическиеупражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.Преодоление полосыпрепятствий с элементами |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | лазанья и перелезания,переползания, передвижение понаклонной гимнастической скамейке. |  |  |
| **3** | **Легкая атлетика.**Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег;высокий старт с последующим ускорением.Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и надальность. | Спортивные игры,соревнования, | Физкультурно-оздоровительная, игровая. |
| **4** | **Подвижные и спортивные игры.**На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованиемстроевых упражнений, | Спортивные игры,соревнования, состязания. | Физкультурно-оздоровительная, игровая. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | упражнений на внимание, силу,ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;упражнения на координацию, выносливость и быстроту. |  |  |
| **5** | **Подвижные и спортивные игры.**На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений,упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию,выносливость и быстроту. | Спортивные игры,соревнования, состязания. | Физкультурно-оздоровительная, игровая. |

**Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности**

Личностные результаты:

1. формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
2. формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
3. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
9. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
10. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
6. использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
7. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
8. использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
9. овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
10. овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
11. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
12. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять

взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

1. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
2. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием курса внеурочной деятельности;
3. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
4. умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием курса внеурочной деятельности; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | 1кл | 2кл | 3кл | 4кл | Интернет- ресурсы |
| 1 | Физическоесовершенствование | 9 | 10 | 9 | 9 | [https://nsportal.ru](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/19/trenirovochnoe-zanyatie-obuchenie-tehnike-sprinterskogo)[/shkola/fizkultura](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/19/trenirovochnoe-zanyatie-obuchenie-tehnike-sprinterskogo) |
| 2 | Гимнастика с основамиакробатики. | 5 | 5 | 5 | 5 | [https://multiurok.](https://multiurok.ru/files/urok-2-tiema-biegh-30-m-uchiet-podvizhnaia-) [ru/files/urok-2-](https://multiurok.ru/files/urok-2-tiema-biegh-30-m-uchiet-podvizhnaia-) [tiema-biegh-30-](https://multiurok.ru/files/urok-2-tiema-biegh-30-m-uchiet-podvizhnaia-) [m-uchiet-](https://multiurok.ru/files/urok-2-tiema-biegh-30-m-uchiet-podvizhnaia-) [podvizhnaia-](https://multiurok.ru/files/urok-2-tiema-biegh-30-m-uchiet-podvizhnaia-) |
| 3 | Легкая атлетика. | 11 | 10 | 10 | 11 | [sport/library/202](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/04/16/pryzhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi-tehnika) [3/04/16/pryzhok-](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/04/16/pryzhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi-tehnika) [v-dlinu-s-](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/04/16/pryzhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi-tehnika) [razbega-](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/04/16/pryzhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi-tehnika) [sposobom-](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/04/16/pryzhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi-tehnika) [sognuv-nogi-](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/04/16/pryzhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi-tehnika) [tehnika](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/04/16/pryzhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi-tehnika) |
| 4 | Подвижные и спортивные игры. | 8 | 9 | 10 | 9 | [https://nsportal.ru](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/15/voleybol)[/shkola/fizkultura](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/15/voleybol)[-i-](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/15/voleybol) [sport/library/201](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/15/voleybol) [6/10/15/voleybol](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/15/voleybol) |
|  |  | 33ч | 34ч | 34ч | 34ч |  |

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ**

**РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

<https://infourok.ru/>

<http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9>

<https://nsportal.ru/nachalnayashkola/fizkultura/2019/01/15/metodicheskoe-posobiedlya-uchiteley-fizicheskoy-kultury-i>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<https://videouroki.net/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<https://uchi.ru/>