Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 2 с углублённым

Изучением отдельных предметов пгт Восточный

Омутнинского района Кировской области

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО  Директор МКОУ СОШ №2 с УИОП  пгт.Восточный Омутнинского района  Кировской области  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ушакова Л.В.  Приказ №80-О  от 29.08.2024 г. |
| РАССМОТРЕНО  Педагогическим советом  МКОУ СОШ № 2 с УИОП  пгт. Восточный Омутнинского района Кировской области  Протокол №1 от 29.08.2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

«ОФП»

( спортивно-оздоровительное направление)

для 1 – 2 классов

на 2024-2025 уч. год.

Автор-составитель:

Шулаков Д.Н.

преподаватель-организатор ОБЖ

Восточный 2024

**Пояснительная записка**

Программа составлена на основе:

* Федерального государственного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 года № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями, в ред. Приказа МОиН РФ от 05.07.2017 г. № 629**);**
* Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности  «Тренажеры» для учащихся 1-2 классов разработана  на основе:
* Программа «Физическая культура», 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. «Начальная школа ХХI века» М.: Издательский центр «Вентана - Граф», 2011 г.
* Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

Модернизация образования ставит задачи сохранения и укрепления здоровья учащихся. В связи с этим в 1-2-х классах вводиться дополнительная внеурочная деятельность по физической культуре, нагрузка которой увеличивается зависимости от класса.

Программа рассчитана на 33 ч. в 1 классах и на 34 ч. во 2 классах

в соответствии с утвержденным календарным графиком МКОУ СОШ № 2 с УИОП пгт. Восточный на 2024-2025 уч. год и включает разделы:

1. Общая физическая подготовка на развитие физических качеств.
2. Эстафеты, укрепляющие  психофизические качества обучающихся (чувство коллективизма и взаимопомощи).
3. Упражнения на тренажерах (укрепление мышцы спины, ног, плечевого пояса и т.д.).
4. Укрепление здоровья в целом.

**Цели:**

1. Укрепить здоровье учащихся

2. Повысить уровень физического развития учащихся.

**Задачи:**

**1.** Развивать физические качества: силу, быстроту, ловкость, гибкость и выносливость. 2. Воспитывать устойчивый интерес к занятию спортом.

**3.**Сохранять и укреплять здоровье.

Особенность выше указанных задач в том, чтобы проводить эту работу ненавязчиво, дать возможность детям отдохнуть, сменить вид деятельности и сделать мягкий переход от классно-урочной системы.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

**Патриотическое воспитание:**

* ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**Гражданское воспитание:**

* представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

**Ценности научного познания:**

* знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
* познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
* познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
* интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Формирование культуры здоровья:**

* осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**Экологическое воспитание:**

* экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
* экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

* ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
* выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
* моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
* устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
* классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
* приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
* самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
* формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
* овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
* использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
* использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

* вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
* описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
* строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
* организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
* проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
* продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
* конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

* оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
* контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
* предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
* проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
* осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**Содержание изучаемого предмета**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Перечень разделов, тем (с учетом последовате льности их изучения)** | **Количество часов на изучение каждого раздела и каждой темы** | **Содержание раздела, темы (основные понятия, формируемые умения)** | **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания** |
| 1. | Вводная часть. Упражнения на основные группы мышц.  Вид деятельности: Познавательная.  Форма: Познавательные беседы. | Сентябрь:  1а класс – 5 ч,  2а класс – 5 ч. | Ознакомить с ТБ вовремя занятий ОФП. Ознакомить учащихся со всеми группами мышц и их формами.  Разминка: прыжки со скакалкой Д- 3 мин.Юн.- 5 мин.  ОФУ, упражнения на гибкость.  1. Стоя приседание руки за головой  2. Лёжа, жим гантелей (штанги) -4\*8-12  3. Сидя, сгибание и разгибание рук в упоре сзади.  4. Стоя в наклоне, наклоны в стороны.  5. Разгибание туловища без отягощения.  6. Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия .  Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия. Ознакомление с нормативами:  1. Скакалка 2. Отжимание 3. Поднимание туловища на наклонной доске 4. Поднимание туловища на горизонтальной доске. | Сотрудничество с педагогическими работниками и другими специалистами школы в решении воспитательных задач    Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды.  Постановка воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера.  Определение и принятие четких правил поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации.  Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.  Формирование культуры диалога через организацию устных и письменных дискуссий по проблемам, требующим принятия решений и разрешения конфликтных ситуаций |
| 2 | Упражнения на основные группы мышц.  Вид деятельности: Спортивно-оздоровительная деятельность.  Форма: Беседы о ЗОЖ. | Октябрь:  1а класс – 3 ч,  2а класс – 3 ч.  . | Совершенствование техники выполнения специально- вспомогательных упражнений с отягощением. 2. Обучение школьников основам выполнения плана индивидуальных занятий, сочетанию упражнений силовой направленности упражнений на гибкость. 3. Дыхательные упражнения; правильное дыхание во время выполнения упражнения с отягощениями и без них. Разминка: бег– 5 мин, ОРУ, упражнения на гибкость 1. Подъём гантелей на грудь (техника.) 2\*3 подхода по 5-8 раз 2. Сгибание туловища на тренажере из положения сидя 2-3\*8-10 3. Стоя, наклоны в стороны с гантелью в руке 2-3\*8, свесом 3; 8кг 4. Сидя, горизонтальная тяга гантелей 2\*8, 30-40% 5. И.п. – лежа в упоре, отжимание 2-3\*8-10 6. Стоя, сгибание рук с гантелями 2-3\*8 7. Сидя, жим гантелей 2-3\*8, все 30-40% 8., 2-3\*8. 8. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 2-3\*8, вес до 3 кг Упражнения на растяжку.  Сдача контрольных нормативов. |
| 3 | Упражнения на основные группы мышц.  Вид деятельности: Познавательная.  Форма: Познавательные беседы. | Ноябрь:  1а класс – 4 ч,  2а класс – 4 ч. | Разминка: скакалка– 5 мин (Д); 8 мин (Юн.);  ОРУ, упражнения на гибкость. Узнаем новые упражнения.  1. Подъем ног на перекладине.  2. Приседания руки за головой 4\*8-12,  3. Стоя, наклоны в сторону 3\*8-10  4. Лежа, сгибание туловища 3\*8, с небольшим отягощением.  5. Лежа, разведение рук с гантелями 3\*8  6. Сидя, горизонтальная тяга с сопротивлением партнера (к животу) 3\*8.  7. Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку. |
| 4 | Упражнения на основные группы мышц.  Вид деятельности: Спортивно-оздоровительная деятельность.  Форма: Школьные спортивные эстафеты. | Декабрь:  1а класс – 4 ч,  2а класс – 4 ч. | Проверить правильность составления индивидуального плана занятий 2. Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями. 3. Разминка: скакалка - 5 мин (Д); 8 мин (Юн)  ОРУ, упражнения на развитие гибкости.  1. Сидя, жим гантелей 4\*8-12,  2. Сидя, горизонтальная тяга 4\*8-12 3. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4\*8-10, с весом до 3 кг 4. Стоя, в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4\*8-10, с весом до 3 кг 5. Лежа, жим гантелей 3\*8-10, с весом 30-40% 6. Сидя, сведение рук с гантелями 3\*8-10, свесом 30-40% 7. Сидя, с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью 3\*8-10, свесом 30-40% 8. Сгибание и разгибание туловища с отягощением 4-8.  Подъем ног на горизонтальной доске (на оценку).  Сдача контрольных нормативов. |
| 5 | Вводная часть. Упражнения на основные группы мышц.  Вид деятельности: Познавательная.  Форма: Познавательные беседы. | январь:  1б класс – 3 ч,  2б класс – 3 ч. | Ознакомить с ТБ вовремя занятий ОФП. Ознакомить учащихся со всеми группами мышц и их формами.  Разминка: прыжки со скакалкой Д- 3 мин.Юн.- 5 мин.  ОФУ, упражнения на гибкость.  1. Стоя приседание руки за головой  2. Лёжа, жим гантелей (штанги) -4\*8-12  3. Сидя, сгибание и разгибание рук в упоре сзади.  4. Стоя в наклоне, наклоны в стороны.  5. Разгибание туловища без отягощения.  6. Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия .  Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия. Ознакомление с нормативами:  1. Скакалка 2. Отжимание 3. Поднимание туловища на наклонной доске 4. Поднимание туловища на горизонтальной доске. |
| 6 | Упражнения на основные группы мышц.  Вид деятельности: Спортивно-оздоровительная деятельность.  Форма: Беседы о ЗОЖ. | февраль:  1б класс – 3 ч,  2б класс – 4 ч.  . | Совершенствование техники выполнения специально- вспомогательных упражнений с отягощением. 2. Обучение школьников основам выполнения плана индивидуальных занятий, сочетанию упражнений силовой направленности упражнений на гибкость. 3. Дыхательные упражнения; правильное дыхание во время выполнения упражнения с отягощениями и без них. Разминка: бег– 5 мин, ОРУ, упражнения на гибкость 1. Подъём гантелей на грудь (техника.) 2\*3 подхода по 5-8 раз 2. Сгибание туловища на тренажере из положения сидя 2-3\*8-10 3. Стоя, наклоны в стороны с гантелью в руке 2-3\*8, свесом 3; 8кг 4. Сидя, горизонтальная тяга гантелей 2\*8, 30-40% 5. И.п. – лежа в упоре, отжимание 2-3\*8-10 6. Стоя, сгибание рук с гантелями 2-3\*8 7. Сидя, жим гантелей 2-3\*8, все 30-40% 8., 2-3\*8. 8. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 2-3\*8, вес до 3 кг Упражнения на растяжку.  Сдача контрольных нормативов. |
| 7 | Упражнения на основные группы мышц.  Вид деятельности: Познавательная.  Форма: Познавательные беседы. | март:  1б класс – 4 ч,  2б класс – 4 ч. | Разминка: скакалка– 5 мин (Д); 8 мин (Юн.);  ОРУ, упражнения на гибкость. Узнаем новые упражнения.  1. Подъем ног на перекладине.  2. Приседания руки за головой 4\*8-12,  3. Стоя, наклоны в сторону 3\*8-10  4. Лежа, сгибание туловища 3\*8, с небольшим отягощением.  5. Лежа, разведение рук с гантелями 3\*8  6. Сидя, горизонтальная тяга с сопротивлением партнера (к животу) 3\*8.  7. Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку. |
| 8 | Упражнения на основные группы мышц.  Вид деятельности: Спортивно-оздоровительная деятельность.  Форма: Школьные спортивные эстафеты. | Апрель - май:  1б класс – 7 ч,  2б класс – 7 ч. | Проверить правильность составления индивидуального плана занятий 2. Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями. 3. Разминка: скакалка - 5 мин (Д); 8 мин (Юн)  ОРУ, упражнения на развитие гибкости.  1. Сидя, жим гантелей 4\*8-12,  2. Сидя, горизонтальная тяга 4\*8-12 3. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4\*8-10, с весом до 3 кг 4. Стоя, в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4\*8-10, с весом до 3 кг 5. Лежа, жим гантелей 3\*8-10, с весом 30-40% 6. Сидя, сведение рук с гантелями 3\*8-10, свесом 30-40% 7. Сидя, с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью 3\*8-10, свесом 30-40% 8. Сгибание и разгибание туловища с отягощением 4-8.  Подъем ног на горизонтальной доске (на оценку).  Сдача контрольных нормативов. |

Учебно- методическое и материально-техническое обеспечение

|  |  |
| --- | --- |
| Печатные пособия | А.А. Зданевич, В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания» Москва, Просвещение 2008 |
| Балашова Т.Л., М.Л.Кононова «Организация учебного процесса образовательной области «Физическая культура». Пермь 2005 |
| В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура».Издательство «Просвещение» 2008 |
| Журнал №7 «Физическая культура в школе» 2009 |
| Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. – М., 2005 |
| С.Е. Голомидова «Физкультура» Волгоград 2003 |
| Коробейников Н.К., Физическое воспитание. – М., 1989 |
| Соловейчик С.Л., От интересов к способностям. – М., 1998. |
| Физическая культура. 1-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. /Лях В.И.- М.: Просвещение, 2012 |
| Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы.- М.: Просвещение, 2012. |
| Учебное оборудование | Помещение школьный спортивный зал |
| Скакалки – 30 шт; |
| Маты для занятий фитнесом -8 шт |
| Гантели – 1кг |
| Гантели – 2кг |
| Гантели – 3кг |
| Гантели – 5кг |
| Тяжелые мячи – 10 шт. |