

**Муниципальное образовательное учреждение**  
**«Средняя общеобразовательная школа «Лесколовский Центр Образования»**  
**Всеволожского района Ленинградской области**

---

**Принята**  
На заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от 30.08.2020г.

**Утверждена**  
приказом МОУ «СОШ «ЛЦО»  
№121 от 30.08.2020г.

**ПРОГРАММА**  
**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**Общая физическая подготовка**

Автор (составитель) программы: Хусейнов Камиль Хизриевич,  
педагог дополнительного образования

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей, осваивающих программу: 7-8 лет

Срок реализации программы: 1 год

Лесколово

2020 год

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, разработана на основе «Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2008г. Программа рассчитана на обучающихся 1 классов.

Рабочая программа по учебному курсу « Физическая культура» разработана на основе авторской программы: В.И. Лях. Предметная линия учебников 1-4 классы. М.: «Просвещение»2012г. Рекомендовано МО РФ.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно – спортивное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности по общей физической подготовке предназначена для физкультурно-спортивной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 1 классах.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Общая физическая подготовка (ОФП) — один физкультурно - игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа и т.п.). ОФП включает в себя такой раздел спорта как подвижные игры.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного

материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Актуальность программы**

Чтобы заниматься ОФП, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия ОФП улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Взаимодействие с мячом и гимнастическими предметами способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Подвижные игры требуют от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

**Новизна программы** заключается в том, что благодаря своей эмоциональности ОФП в совокупности с подвижными играми представляют собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики различных игр, развитию физических способностей.

**Социально-педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что изучение детьми общей физической подготовки, способствует формированию мотивации к учению и познанию; способствует формированию основ российской, гражданской идентичности;

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 “Об образовании в Российской Федерации”.

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (Электронный ресурс - <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=4263>)

- Фундаментальное ядро содержания общего образования, 2011 г.

- Приказ Министерства образования и науки от 06.10.2009 г. №373 “Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО”

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 г. №1241 “О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373”.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897 “Об утверждении ФГОС ООО”.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 “От утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”.

- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2010. — 204 с. — (Стандарты второго поколения).

- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа, 2011 г.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”.

### **Цели и задачи:**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Общая физическая подготовка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Общая физическая подготовка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

### **Цели конкретизированы следующими задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортом;
- обучение технике и тактике игры в различные подвижные игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

## **Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:**

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

Программа рассчитана для обучающихся, в возрасте 7-8 лет.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей. На изучение курса по ОФП в первом классе выделяется 24 ч., (2 ч в неделю, в первой четверти, по 1 ч. в неделю во второй четверти) рассчитана на 16 учебных недель.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности

- Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

- Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

- Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

- Контрольные занятия. Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по физкультурно- спортивному направлению « Общая физическая подготовка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **1. Регулятивные УУД.**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- **Проговаривать** последовательность действий.

- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## 2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

## 3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

### Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (знания правил игры и техники безопасности);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

### Форма подведения итогов

- Спортивно-массовое мероприятие на последнем занятии «Веселые старты».

## Тематическое планирование

№	Раздел подвижные игры	Количество часов
1	Подвижная игра охотники и утки.	1
2	Подвижная игра третий лишний.	1
3	Подвижная игра день и ночь.	1
4	Подвижная игра птицы и буря .	1
5	Подвижная игра пятнашки.	1
6	Чередование ходьбы, бег. Подвижная игра третий лишний.	1
7	Равномерный бег. Эстафеты.	1
9	Подвижные игры.	1
10	Значение Физической культуры для укрепления здоровья человека.	1
11	Русские народные подвижные игры.	1
12	Эстафеты с мячами.	1
13	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1
14	Равномерный бег. Подвижная игра вышибалы.	1
15	Подвижная игра третий лишний.	1
16	Подвижные игры с мячами.	1
17	Подвижные игры со скакалкой. Понятие здоровье.	1
18	Общеразвивающие упражнения с мячами.	1
19	Броски и ловля мяча в парах.	1
20	Разновидности бросков мяча одной рукой.	1
21	Упражнения с мячами у стены.	1
22	Ведение мяча на месте и в движении.	1
23	Броски мяча в кольцо способом «снизу».	1
24	Итоговое занятие «Веселые старты»	1
<b>Всего</b>		<b>24 ч.</b>

## **Материально-техническое обеспечение**

### *Оборудование спортзала:*

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
4. Мячи.
5. Скакалка.
6. Мат гимнастический.
7. Обруч.
8. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
9. Рулетка измерительная.

### *Мультимедийное оборудование:*

1. Компьютер.

### *Учебно-методическое обеспечение:*

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.



### **Список рекомендуемой учебно - методической литературы:**

1. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
2. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010.
3. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия»2003г.
4. Н.Г. Соколова Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. «Феникс» 2007г.