

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерства образования и науки Астраханской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города

Астрахани "Средняя общеобразовательная школа №51"

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 51"

РАССМОТРЕНО

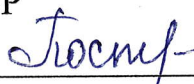
Руководитель
методического
объединения
физической культуры и
ОБЖ



Кучерова Н.В.
Протокол №1 от 30.08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Постнова Г.В.
31.08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ г.
Астрахань "СОШ №51"



Загоруйко И.В.
Приказ № 01.08 от
01.09 2023 г.

Рабочая программа
Физическая культура «ОФП» (1 час в неделю)
2 класс

г. Астрахань 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...». «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОСНОО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Рабочая программа по ОФП является программой, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «ОФП» заключается в том, что эффективность образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья.

Цель программы: оздоровление детей путём повышения психической и физической подготовленности, к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Курс внеурочной деятельности «ОФП» предназначен для учащихся 1-4 классов, рассчитан на один год обучения, 1 час в неделю, в течение всего учебного года.

Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
-выражать свои эмоции;

-понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметные:

Регулятивные:

-определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

-проговаривать последовательность действий во время занятия;

-учиться работать по определенному алгоритму

-Познавательные УУД:

-умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные:

-планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

-постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

-разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

-управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

-сформировать навыки позитивного коммуникативного

Предметные (на конец освоения курса)

Обучающиеся научатся: владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных

изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять

физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Воспитательные результаты

Первого уровня (приобретение знаний): понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

Формы достижения: познавательные беседы, инструктажи, беседы о здоровом образе жизни. Формы контроля: анкетирование.

Второго уровня: способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Формы достижения результатов второго уровня: отбор физических упражнений по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Формы контроля результатов второго уровня: контролировать и анализировать эффективность занятий.

Третьего уровня: повышение уровня физической подготовленности обучающихся. Формы достижения результатов второго уровня: развитие физических качеств с помощью подвижных игр и эстафет.

Формы контроля результатов второго уровня: проведение физических тестов (на координацию, гибкость, ловкость, силу, быстроту).

Планируемые личностные результаты:

Направления деятельности	Будут сформированы
Спортивно-оздоровительное направление	<ul style="list-style-type: none">- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально- психологического здоровья человека.- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.- Представление об основных компонентах культуры здоровья из здорового образа жизни.- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.
Результаты первого уровня: достигаются в результате взаимодействия с педагогом	<p>Приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья. Практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки.</p> <p>Получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.</p>

Результаты второго уровня: достигаются в результате дружественной детской среде	Формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.
Результаты третьего уровня: достигаются в взаимодействии социальными субъектами	регулярные занятия спортом, систематические оздоровительно-закаливающие процедуры, участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Содержание курса

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.

1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в 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 висе стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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; прыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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.

На материале спортивных игр:

Футбол:

удар по неподвижному и катящемуся мячу;

остановка мяча; ведение мяча;

подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол:

специальные передвижения без мяча;

ведение мяча; броски мяча в корзину;

подвижные игры на материале баскетбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости:

широкие стойки на ногах;

ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами;

наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах;

выпады и полушпагаты на месте;

«выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой;

высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;

комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах);

индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации:

произвольное преодоление простых препятствий;

передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями;

воспроизведение заданной игровой позы;

игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища

(в положениях стоя и лежа, сидя);

жонглирование малыми предметами;

преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые

Календарно-тематическое планирование по ОФП с элементами подвижных игр 2 класс

№ занятия	Содержание занятия	дата	
		план	факт
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»		
2	Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение»		
3	Игры «Море волнуется – раз», «Прыгай через ров»		
4	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег.		
5	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде»		
6	Игры «День – ночь», «Попрыгунчики – воробушки».		
7	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.		
8	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.		
9	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»		
10	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.		
11	Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча.		
12	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два. «Невод», «Гусеница».		
13	Упражнение на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка.. Игра «Два мороза»		

14	Упражнение – пресс, отжимание. Построение и перестроение. Акробатика. Перекаты. Группировка.. Игра «Два мороза»		
15	Прыжки на скакалке. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие.		
16	Построение и перестроение. Упражнение мост. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики.		
17	Построение и перестроение. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами.		
18	Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игра «Салки», «Стая».		
19	Подвижные игры по выбору.		
20	Игры-эстафеты с мячом. Основные перемещения в баскетболе. Стойка, повороты, остановка.		
21	Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки».		
22	Игра «Школа мяча». Техника ведения мяча. Игра «играй, играй. Мяч не теряй».		
23	Игра «Школа мяча». Техника броска мяча в кольцо. Игры «Мяч в корзину», «попади в обруч». Бег с ускорением по прямой.		
24	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Метко в цель»		
25	Ловля и передача большого баскетбольного мяча. «Играй, играй, мяч не потеряй».		
26	Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча.		
27	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.		
28	Прыжки в длину с места. Игра «Прыжки по полоскам». Бег с ускорением.		
29	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»		

30	Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Упражнение со скакалкой. Игра «Удочка»		
31	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.		
32	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».		
33	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель.		
34	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.		

Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Риполклассик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс», 2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.