


Муниципальное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 63 города Тюмени

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
протокол № 1
от «28» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 Н.И. Иванова

«29» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ СОШ № 63 города Тюмени
от 31 августа 2020 г. №8



Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта
Секции «ОФП с элементами подвижных игр»
(разработана для обучающихся 1-4 классов)

Направление – физкультурно-оздоровительное

Разработчик программы – учитель физической культуры – Бастракова И.А.

Количество часов по учебному плану: 2 час в неделю

Количество часов в год: 80 часов

Срок реализации программы – 1 год

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования по физкультурно-оздоровительному направлению секции «ОФП с элементами подвижных игр» для 1-4 классов (далее Программа) может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа дополнительного образования по физкультурно-оздоровительному направлению секции «ОФП с элементами подвижных игр» для 1-4 классов - модифицированная, разработана на основании комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов для учителей общеобразовательных учреждений, 8-е издание (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва Издательство «Просвещение» 2011 год).

Нормативно-правовой и документальной базой рабочей программы дополнительного образования по физкультурно-оздоровительному направлению секции «ОФП с элементами подвижных игр» являются:

- ФЗ РФ № 273 «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- Концепция развития дополнительного образования детей
- Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- Паспорт приоритетного проекта_Доступное дополнительное образование для детей;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4 ;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018_№ 196_Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года;
- Указ президента РФ_О национальных целях и стратегических задачах развития РФ до 2024.

Программа 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**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения

зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения, а именно все занятия секции проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего возраста.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю, 80 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

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

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы дополнительного образования секции «ОФП с элементами подвижных игр» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы дополнительного образования секции «ОФП с элементами подвижных игр» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности других ребят на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

В ходе реализации программы дополнительного образования секции «ОФП с элементами подвижных игр» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы дополнительного образования по физкультурно-оздоровительному направлению секции «ОФП с элементами подвижных игр» у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловкими.

Календарно-тематическое планирование секции «ОФП с элементами подвижных игр»

| № занятия | Содержание занятия | Дата проведения | |
|-----------|---|-----------------|------|
| | | План | факт |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение». | | |
| 2. | Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции. | | |
| 3. | Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение» | | |
| 4. | Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение». | | |
| 5. | Правила поведения на спортивной площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно!» | | |
| 6. | Режим дня, его значение. Игра «Два Мороза». Игра «Салки» | | |
| 7. | Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». | | |
| 8. | Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде» | | |
| 9. | Комплекс ОРУ. Челночный бег. Игра «Горячая картошка» | | |
| 10. | Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 3x10м. | | |
| 11. | ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно». | | |
| 12. | Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки» | | |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 13. | Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок». | | |
| 14. | Кроссовая подготовка до 1000м. Разучивание игр со скакалкой.(«Веребочка», «Солнышко») | | |
| 15. | Современные Олимпийские игры. Разучивание игры «Паращютисты», «Перестрелка». Прыжки в длину с места. | | |
| 16. | Игры с прыжками «Смотри в ров» .Прыжки в высоту через веревочку» Игра «Удочка» | | |
| 17. | Игра с прыжками «Прыжки по полоскам». Прыжки в длину с места. | | |
| 18. | Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Кто и как предохраняет нас от болезней. | | |
| 19. | Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание малого мяча в цель. Обучение игры «Лапта» по упрощенным правилам. | | |
| 20. | Игра с метанием мяча «Кто дальше бросит». Игры-эстафеты с мячом. | | |
| 21. | Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой. («Веребочка», «Солнышко») | | |
| 22. | Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка». | | |
| 23. | Подвижные игры «Третий лишний», «Салки». | | |
| 24. | Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча. | | |
| 25. | Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся. | | |
| 26. | Упражнение на гибкость. Построение и перестроение. «Невод», «Гусеница». | | |
| 27. | Упражнение на гибкость. Перекаты. Группировка. . Игра «Два мороза» | | |
| 28. | Упражнение – пресс, отжимание Построение и перестроение. Перекаты. Группировка. . Игра «Два мороза» | | |
| 29. | Упражнение- пресс, отжимание. Акробатика. Перекаты. Группировка. «Перестрелка». | | |
| 30. | Построение и перестроение. Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость. «Перестрелка». | | |
| 31. | Акробатика: упражнение в равновесии. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость. | | |
| 32. | Построение и перестроение. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. «Третий лишний», «Салки». | | |
| 33. | Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». | | |
| 34. | Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики. | | |
| 35. | Круговая тренировка. Игры-эстафеты с элементами акробатики. | | |
| 36. | Игры-эстафеты с элементами акробатики. Игра «Третий лишний» | | |
| 37. | Построение и перестроение. Элементы лазанья и пере лазанье. | | |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 38. | Подвижные игры по выбору. | | |
| 39. | Знакомство с силовой подготовкой. Игра «Два мороза» | | |
| 40. | Комплекс ОРУ с мячом. Разучивание упражнений на гибкость. Игра «Два мороза» | | |
| 41. | Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. | | |
| 42. | Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры». | | |
| 43. | Веселые старты с мячом. Игра «Удочка». | | |
| 44. | Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Игра «Невод», «Гусеница». | | |
| 45. | Работа с мячом «Охотники и утки». | | |
| 46. | Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». | | |
| 47. | Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской стенке. | | |
| 48. | Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской стенке. | | |
| 49. | Эстафета с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игра «Гусеница». | | |
| 50. | Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки». | | |
| 51. | Веселые старты со скакалкой. | | |
| 52. | Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». | | |
| 53. | Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Конники – спортсмены» | | |
| 54. | Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Два дома» | | |
| 55. | Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач» | | |
| 56. | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе. «Снайперы», «Мяч ловцу». | | |
| 57. | Игры-эстафеты с элементами ведения, ловли-передачи и броска мяча. | | |
| 58. | Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки в волейболе. Игра «Пионербол» | | |
| 59. | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Игра в пионербол. | | |
| 60. | Игра в пионербол. Контрольные игры и соревнования. | | |
| 61. | Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» | | |
| 62. | Игры «Море волнуется – раз», «Прыгай через ров» | | |
| 63. | Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег. | | |
| 64. | Игры «Лапта», «Охотники и утки». Эстафета с бегом на скорость. | | |
| 65. | Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся. | | |
| 66. | ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Удочка». | | |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 67. | Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3x10 м. подвижная игра «Горелки». | | |
| 68. | Прыжки в высоту через веревочку. Метание мяча. Игра «Лапта» | | |
| 69. | Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка». | | |
| 70. | Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки | | |
| 71. | Игра малой подвижности «Тихо- громко». Челночный бег 3x10 метров из различных исходных положений. | | |
| 72. | Прыжки . Игра «Перемена мест». Как помочь сохранить себе здоровье. | | |
| 73. | Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. | | |
| 74. | Метание малого мяча в цель. . «Невод», «Гусеница». | | |
| 75. | Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков. Игра «Лапта» | | |
| 76. | Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся | | |
| 77. | Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы». | | |
| 78. | Игра «Метко в цель», «Снайперы». | | |
| 79. | Подведение итогов. Сдача нормативов. Веселые старты. | | |
| 80. | Беседа о правилах поведения и техники безопасности во время летних каникул. | | |

Литература.

1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2007
2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009-2013гг..
3. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. /В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2012
4. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. /В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2013
5. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. /В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2014