

**АДМИНИСТРАЦИЯ ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя общеобразовательная школа № 44 имени Героя России Н.В. Исаева»  
Ленинского района г.Саратова**

---

**«Рассмотрено»**

На заседании ШМО

\_\_\_\_\_/Аксенова В.В./

Протокол № 1

«30» августа 2023г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора по

ВР \_\_\_\_\_/Зулина И.В./

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**«Утверждено»**

Директор школы

/ \_\_\_\_\_/Г.М. Вавилина/

Приказ № \_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**Рабочая программа  
начального общего образования  
курса внеурочной деятельности «ОФП»  
По направлению спортивно-оздоровительному  
для учащихся 1 класса  
срок реализации 1 год  
Аксеновой Валентины Васильевны**

2023

## **1. Пояснительная записка.**

### **Актуальность программы.**

Современный россиянин – это уникальная по своей сущности личность, которая занимает свое, особое личностно-значимое место в обществе и принимает активное участие в решении задач преобразования. Система российского образования ориентирована на стратегические государственные задачи, строится на принципиально новой образовательной парадигме: современная образовательная среда - это условия, в которых каждый ребенок развивается соразмерно своим способностям, интересам и потребностям.

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся.

### **Цель программы.**

Спортивно-оздоровительная программа «Сильные, ловкие, смелые» направлена на снятие напряжения, психической усталости при умственных нагрузках, развитие двигательных качеств в игровой совместной деятельности у учащихся начальной школы, совершенствование умений и навыков в спортивных играх.

Ведущее место в данном курсе занимает игровая подвижная деятельность детей, так как игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной и развивающей силой.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки детей.

### **Задачи программы:**

#### ***1. Развивающая.***

Развивать быстроту реакции, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

#### ***2. Оздоровительная.***

Упражнения на правильное дыхание, формирование осанки, закаливающие упражнения. Профилактика заболеваний.

### **3. Воспитательная.**

Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, активность, внимательность, самостоятельность, честность, воспитывать стремление победить. Прививать интерес и потребность к физкультурно-оздоровительным занятиям.

### **4. Познавательная.**

Вооружение младших школьников необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью. Познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

Эти задачи помогут решить занятия в спортивной секции «Сильные, ловкие, смелые».

- **Нагрузка на учебный год:**

№ п/п	Класс	Всего часов	Теория	Практика
1.	1 класс	33	2	31

Место проведения:

- спортивный зал (холодное время года)
- на спортивной площадке (в тёплое время года)

### **Содержание программы.**

#### **1. Основы знаний. Введение Здоровый образ жизни младшего школьника (2 часов).**

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.  
Сведения о режиме дня и личной гигиене.

Значение физических упражнений для здоровья человека. Понятие о пульсе.

#### **2. Подвижные игры (11 часов)**

Что такое подвижная игра? Понятие правил игры.

Русские народные игры «Ловушка», «Совушка».

Релаксационные игры «Ручеёк», «Море волнуется».

Подвижные игры на быстроту «Вороны и воробьи», «Колдунчик».

Групповые игры «Птицы и клетка», «К своим флажкам».

Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».

Групповые игры «Капканы», «Третий лишний».

Русские народные игры «Цепи-кованы», «Кошки-мышки»

Повторение изученных игр. Игры по выбору детей.

Игры на свежем воздухе.

### **3. Гимнастика (6 часов)**

Строевые упражнения. Комплекс утренней гимнастики.

Лазанье и перелезание. Игра «Проползи - не урони»,

Акробатические упражнения.

Упражнения в равновесии. Развитие физических качеств – силы, гибкости.

Имитационные упражнения на гибкость «Кошечка», «Ветерок», «Цветок».

### **4. Игры-эстафеты. (7 часов)**

Эстафеты с мячами. Правила игры.

Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

Эстафеты с бегом и прыжками.

Эстафеты с преодолением препятствий.

Игры-эстафеты «Вызов номеров», «Передал-садись».

### **5. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (8 часов)**

Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.

Бег с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»).

Упражнения со скакалками.

Прыжки на месте и в движении.

Игры с прыжками «Зайчики и охотник».

Метание с места.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Количество часов план. факт.	Дата проведения
<b>1 класс (33 ч.)</b>			
Подвижные игры (5 часов)			
1	Игровое занятие «Открываем дверь в сказку «Здоровье», Игра «Ловишка»	1	8.09
2	Игры «Салки», «Ловишка»	1	15.09
3	Игра «К своим флажкам»	1	22.09
4	Игра «Жмурки»	1	29.09
5	Игра «Совушка»	1	06.10
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (5 часов)			
6	ОРУ с предметами и без предметов	1	9.10
7	Прыжки на месте и в движении. Игры с прыжками «Зайчики и охотник», «Хромая лиса и утки»	1	13.10
8	Двигательный режим обучающихся. Челночный бег с переносом кубиков.	1	20.10
9	Игровое занятие «Знакомство с доктором Чистая вода»	1	10.11
10	Упражнения со скакалками	1	17.11
Гимнастика (6 часов)			
11	Лазания и перелезания	1	24.11
12	Полоса препятствий	1	01.12
13	Упражнения в равновесии	1	08.12
14	Игровое занятие «Знакомство с доктором Правильная осанка»	1	15.12
15	Акробатические упражнения	1	22.12

16	Игровое занятие «Знакомство с доктором Правильное питание»	1	29.12
Игры и эстафеты (7 часов)			
17 - 18	Эстафеты с мячами. Правила игры.	2	19.01, 26.01
19 - 20	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	2	29.01, 02.02
21-22	Эстафеты с преодолением препятствий.	2	09.02, 16.02
23	Игры-эстафеты «Вызов номеров», «Передал -садись».	1	23.02
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (5 часов)			
24-25	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Игры	1	01.03, 08.03
26	Бег с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”). Игры.	1	15.03, 22.03
27	Упражнения с набивным мячом	1	12.04
Игры и эстафеты (3 часа)			
28	Эстафеты с прыжками и мячами.	1	19.04
29	Встречные эстафеты.	1	26.04
30	Эстафеты с предметами.	1	10.05
Подвижные игры (3 часов)			
31	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	17.05
32	Подвижные игры с бегом на ловкость. «Салки», «Ловкая подача», «Шишки, желуди, орехи»	1	24.05
33	Подвижные игры с бегом на скорость. «Шишки, желуди, орехи», «День и ночь».	1	24.05

## **Предполагаемые результаты реализации программы**

В результате освоения программного материала по внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащиеся должны:

### **Иметь представление:**

- О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- О режиме дня и личной гигиене;
- Об играх разных народов;

### **уметь:**

- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- Играть в подвижные игры;
- Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- Выполнять строевые упражнения;
- Соблюдать правила игры.

### **Ожидаемый результат:**

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- Развитие умений работать в коллективе;
- Формирование у детей уверенности в своих силах;
- Умение применять игры самостоятельно;
- Овладение навыками ОФП;
- Наличие интереса к спорту; стремление к спортивному самовыражению.

## **Формы и виды контроля**

В целях контроля показателей спортивной внеурочной деятельности два раза в год проводится тестирование учащихся.

Тестирование.

1. Отжимание.
2. Наклон вперёд из положения сидя (гибкость)
3. Прыжки через скакалку.
4. Ведение мяча.
5. Передача мяча от груди.
6. Прыжок в длину с места.

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

### **Учебно-методическое обеспечение:**

Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)

Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2008.

Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2020 год;

В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2015 год;

Ковалько, В.И. Уроки физкультуры в начальной школе.[Текст]: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование/ В.И. Ковалько.– М.:ВАКО, 2012 – 272с.

Матвеев, А.П., Физическая культура.1 класс. [Текст]: методические рекомендации по основам преподавания / А.П., Матвеев. – М.: Дрофа, 2003..

<http://www.school2100.ru/uroki/elementary/fizra.php>

<http://www.proshkolu.ru/tag/104020/>