

**ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

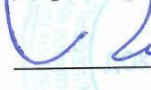


Д.У. Чубатая

«31» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЛГ МАОУ «СОШ №1»



Н. В. Шахматова

приказ от 31.08.2021 г. № 537-о



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
Секции ОФП
(Общая физическая подготовка)
на 2021 – 2022 учебный год**

Учитель: Озералин А.В.

Класс: 1 А класс

Рассмотрена на заседании ШМО
Учителей физической культуры, технологии,
искусства и ОБЖ.

Протокол от 31.08.2021 г. № 2

Руководитель ШМО

Соболевская О.В.



(ФИО)

(подпис

г. Лангепас

2021 г

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Лангепасского городского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1» на 2021 – 2022 учебный год с учётом примерной программы по физическому воспитанию и на основе программы «Физическая культура» I- IV классы. Автор: В.И. Лях. Издание: Москва, Просвещение 2020г. Рабочая программа ориентирована на учебники «Физическая культура» В.И. Лях. 9 – е изд. – М.; Просвещение, 2020 год.

Согласно учебному плану на реализацию программы внеурочной деятельности по физической культуре во 1 классе отводится 33 часа в год, по 1 часу в неделю.

Цель физического воспитания:

Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований

По окончании учебного года учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

Стартовый - позволяющий определить исходный уровень физического развития учащихся (заболевания, входные тесты);

Текущий – контроль умений и навыков, самоконтроль;

Итоговый – показатели физического развития, количество заболеваемости в год.

Методическое обеспечение программы

Формы занятий

- Комбинированная (беседа, инструктаж, игры, практические занятия)
- Занятия оздоровительной направленности
- Эстафеты

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал (спортплощадка)
- Спортивный инвентарь
- Наглядные пособия

Содержание программы

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможении

Учебно-тематический план

№	ТЕМА	ЧАСЫ	ДАТА
1	Легкоатлетические упражнения	8ч	
2	Подвижные игры	10ч.;	
3	Гимнастика	8ч.	
4	Лыжная подготовка	7ч.	
Всего часов		33 ч.	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Основные виды деятельности	Планируемые образовательные результаты (УУД)	Дата 1 А
Легкая атлетика---4 часа				
1	Правила поведения в спортивном зале. Беговые упражнения.	Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями. Беговая разминка и упражнения. Подвижная игра «Салки с домом»	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, к мобилизации своих личностных и физических ресурсов. Коммуникативная: умеют поддерживать друг друга в игре	07.09
2	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра	Беговая разминка, техника высокого старта, беговые упражнения с высоким подниманием бедра подвижная игра «Салки с домом»		14.09
3	Прыжки в длину с места	Строевые упражнения, разминка с игрой на внимание «Запрещенное движение», разновидности прыжков, прыжки в длину с места	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.	21.09
4	Метание малого мяча на дальность	Разминка с малыми мячами, тестирование (бросок мяча в горизонтальную цель), подвижная игра «Охотники зайцы», выполнение упражнений на слух	Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: умеют оказывать помощь друг другу, не отвлекая от технического выполнения броска мяча и прыжков в длину с места.	28.09

5	Подвижная игра «Салки»	Строевые упражнения: повороты направо и налево прыжком, комплекс утренней зарядки, подвижная игра «Салки»	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	05.10
6	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Темп и ритм выполнения упражнения, разминка с различным ритмом и темпом выполнения, подвижная игра «Гуси-лебеди»		12.10
7	Подвижная игра «Метко в цель».	Разминка со стихотворным сопровождением и в движении; подъем туловища за 30 секунд; подвижная игра «Метко в цель».		19.10
8	Подвижная игра «Два Мороза»	Беговая разминка со стихотворным сопровождением; разминка с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; подвижная игра «Два Мороза»; упражнение на внимание		02.11
9	Подвижная игра «Запрещенное движение»	Разминка на формирование правильной осанки; упражнения на гибкость; лазание и перелезание на гимнастической стенке (лицом к опоре и спиной к ней); подвижная игра «Запрещенное движение»	09.11	
10	Строевые упражнения	Строевые упражнения: повороты на месте, размыкание в шеренге, ходьба змейкой и по кругу; разминка со стихотворным сопровождением; группировка из положения лежа; перекаты вперед и назад; подвижная игра «Удочка»	Здоровьесберегающая: уметь использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	16.11
11	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	Разминка со стихотворным сопровождением и в движении; перекаты вперед и назад в группировке; кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Удочка»		23.11
12	Акробатика. Упражнения в группировке Перекаты.	Разминка со стихотворным сопровождением и в движении; перекаты вперед и назад в группировке; кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Удочка»		30.11
13	Акробатика. Стойка на лопатках.	Разминка со стихотворным сопровождением; строевое упражнения: размыкание и	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный	07.12

		смыкание в шеренге приставным шагом; стойка на лопатках; «мост»; подвижная игра «Удочка»	опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	
14	Акробатика. Гимнастический «мост».	Разминка со стихотворным сопровождением; гимнастические упражнения «стойка на лопатках» и «мост»; лазание по гимнастической стенке; подвижная игра «Кот и мыши»	Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	14.12
15	Прыжки со скакалкой.	Беговая разминка со стихотворным сопровождением; игровые упражнения на гимнастических скамейках; кувырок вперед; полоса препятствий; прыжки со скакалкой; подвижная игра «Кот и мыши»		21.12
16	Передвижение по гимнастической стенке.	Беговая разминка со стихотворным сопровождением; разминка с игровыми упражнениями- на гимнастической скамейке; лазание по гимнастической стенке; перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки различными способами; подвижная игра «Кот и мыши»	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми); следят за безопасностью друг друга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	11.01
17	Лазанье по канату.	Разминка на гимнастических скамейках; прыжки через скакалку; лазание по канату; подвижная игра «Кот и мыши»		18.01
Лыжная подготовка---8 часов				
18	Передвижение на лыжах в медленном темпе.	Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий шаг на лыжах без палок. Передвижение на лыжах в медленном темпе. Катание с горы.	Здоровьесберегающая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	25.01
19	Катание с горы.			01.02
20	Повороты на лыжах.	Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий шаг на лыжах без палок;	Здоровьесберегающая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре.	09.02

		поворот переступанием лыж вокруг пяток	Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	
21	Подъем «полуелочкой»	Организирующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий шаг на лыжах без палок; поворот переступанием. Подъем «полуелочкой». Катание с горы.		16.02
22	Торможение «плугом»	Организирующие команды: «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок; ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками; торможение палками и падением на лыжах; спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах с палками в быстром темпе.	Здоровьесберегающая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	22.02
23	Повороты переступанием.			01.03
24-25	Передвижение на лыжах с палками в быстром темпе.			08.03 15.03
Подвижные игры---5 часов				
26	Подвижная игра «Совушка»	Строевые команды: повороты, перестроения в одну и две шеренги; разминка под стихотворное сопровождение; подвижная игра «Совушка»	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	29.03
27	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Строевые команды. Разминка с упражнением на внимание. Подвижная игра «Охотники и зайцы»		05.04
28	Подвижная игра «Кто быстрее схватит»	Разминка, направлена на развитие координации движений, подвижные игры: «Кто быстрее схватит», «Правильный номер», «Удочка»		12.04
29	Подвижная игра «Правильный номер»			19.04
30	Подвижная игра «Удочка»			26.04
Легка атлетика--- 4 часа				
31	Прыжки в высоту с разбега	Бег враспынную; разминка со стихотворным сопровождением; прыжки в высоту с разбега; подвижная игра «Сторож и воробьи»; упражнение на внимание и равновесие	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.	10.05
32	Прыжки в длину с места	Бег враспынную; разминка со стихотворным сопровождением; прыжки в длину с места; подвижная игра «Сторож и		17.05

		воробьи»; упражнение на внимание и равновесие	Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	
33	Бросок большого мяча на дальность	Бег с перепрыгиванием через препятствия; разминка направлена на развитие координации движений; бросок большого мяча на дальность; подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки»; упражнение на внимание	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.	24.05
Всего 33 часа				