

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования Вологодской области**  
**Управление образования мэрии города Череповца**  
**МАОУ «ЦО им. И.А. Милютина»**  
**СП «Школа №23»**

**ПРИНЯТО**  
на заседании  
педагогического совета  
МАОУ «ЦО им. И.А.  
Милютина»  
СП «Школа №23»  
Протокол №1 от 29.08.2023

**РАССМОТРЕНО**  
на Совете родителей  
СП «Школа №23»  
Протокол № 4 от 29.08.2023

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора  
МАОУ «ЦО им. И.А.  
Милютина»  
СП «Школа №23»  
№ 189-од/23Ш от 01.09.2023

\_\_\_\_\_ А.Н. Муромцев

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«Основы физической подготовки»  
для обучающихся 1 классов

**Реализуют рабочую программу:**

Классные руководители 1классов

**г. Череповец**  
**2023 год**

## I. Пояснительная записка

Программа разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Принят Государственной Думой 21.12.2012 г. Одобрен Советом Федерации 26.12.2012;
- требований Федерального государственного образовательного стандарта, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10. 2009 №373;
- Закона РФ «Об образовании» (в ред. федеральных законов от 13.01.1996 № 12-ФЗ, от 16.11.1997 № 144-ФЗ от 13.02.2002 № 20-ФЗ и т.д.) статья 12 п.1. статья 26 п.1,2;
- Методических рекомендаций по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (Приложение к письму Минобрнауки России от 11 июня 2002 г. № 30-51-433/16);
- Письма Министерства образования РФ от 2 апреля 2002 г. №13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Письма МО и науки РФ от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС ОО»;
- Письма Минобрнауки РФ от 12 мая 2012 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 07 сентября 2010 года №1507-р «Об утверждении плана действий по модернизации общего образования на 2011 – 2015 годы».
- Методических рекомендаций о расширении деятельности детских и молодёжных объединений в образовательных учреждениях (Письмо Минобрнауки России от 11.02.2000 г. №101/28-16);
- Устава муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 32» (далее- Учреждение)
- основной общеобразовательной программы начального общего образования Учреждения;
- Программа разработана с учётом:

- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189);

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и программы формирования универсальных учебных действий.

Данная программа разработана на основе примерной программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование М.: Просвещение /под ред. Смирнова В.Д/, 2010, на основе федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования, на основе программы внеклассной и внешкольной работы Министерства Просвещения.

Данная программа соответствует возрасту учащихся начальной школы. Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурное – оздоровительная. Программа кружка «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии со спортивно-оздоровительным направлением, ориентированная на формирование целостного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Рассчитана на 66 часа, 2 часа в неделю.

Актуальность программы определена тем, хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности обучающихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых, в связи с этим волевых усилий. Всё это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Цель воспитательной работы нашей школы – создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств обучающихся, их социализация и адаптация в обществе на основе здоровьесберегающего подхода во внеурочной деятельности.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

**Цель** программы секции «Общая физическая подготовка» направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся начальных классов посредством повышения их двигательной активности.

**Задачи:**

- формировать у обучающихся ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- совершенствовать физические качества, формировать двигательные умения и навыки обучающихся;
- развивать моральные и волевые качества;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;

- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

### **Планируемый результат освоения обучающимися:**

Ожидаемые результаты освоения программы:

1. Повышение мотивации учащихся к занятиям физкультурой и спортом.
2. Формирование у младших школьников основ здорового образа жизни.
3. Развитие физических качеств.
4. Формирование представлений о разнообразных формах проведения досуга.

В результате прохождения программного материала к концу 1 класса обучающиеся должны **знать о:**

1. подвижных играх;
2. разнообразных формах досуга;
3. здоровом образе жизни;
4. правилах поведения при занятиях ОФП;

### **Уметь:**

1. выполнять бег с прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движений;
2. прыгать на месте, с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком;
3. метать мяч в цель;
4. ловить, передавать и выполнять броски мяча двумя руками

### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

– организация и проведение профилактической работы с родителями;

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Предметными результатами**

- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

## **II Содержание программы**

### **Легкоатлетические упражнения 1-16 занятие**

Ходьба и бег, ходьба под счет, ходьба на носках, на пятках, бег, бег с ускорением, бег на короткие дистанции, бег на длинную дистанцию. Подвижные игры.

Совершенствование и развитие физических качеств. Совершенствование навыка качественного выполнения заданий. Закрепление двигательных навыков и умений с мячом.

Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижные игры «Два мороза», «Вызов номера», «Гуси-лебеди».

Совершенствование и развитие физических качеств. Совершенствование навыка качественного выполнения заданий. Закрепление двигательных навыков и умений с мячом.

### **Спортивные игры 16-32 занятие**

Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижные игры «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Пятнашки».

Совершенствование и развитие физических качеств. Совершенствование навыка качественного выполнения заданий. Закрепление двигательных навыков и умений с мячом.

Акробатика, строевые упражнения. Построение в колона по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижные игры «Совушка», «Пройти бесшумно».

Совершенствование и развитие физических качеств. Совершенствование навыка качественного выполнения заданий. Закрепление двигательных навыков и умений с мячом. **Лыжная подготовка 32-48** Зимние игры и эстафеты на свежем воздухе. "Снеговик". Совершенствование техники скользящего шага. Игры "Шире шаг", "Накаты". Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Зимние игры и эстафеты на свежем воздухе Совершенствование техники поворота на месте через игры "У кого красивее снежинка", "Веер". Совершенствование техники спуска в низкой стойке и подъема ступающим шагом. Игры "Кто быстрее", "Пустое место". Совершенствование техники передвижения на лыжах. Зимние русские народные игры "Снежные снайперы". Катание на санках. Зимние русские народные игры.

### **Легкоатлетические упражнения 33 - 66 занятие**

Эстафеты, подвижные игры. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Совершенствование и развитие физических качеств. Совершенствование навыка качественного выполнения заданий. Закрепление двигательных навыков и умений с мячом.

### **Мониторинг определения уровня физической подготовленности (Приложение1)**

### **III. Календарно-тематическое планирование.**

	№ занятия	Содержание занятия	Количество часов
<b>Лёгкая атлетика 17 часов</b>			
1.	2.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1
3.		Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1
4.		Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег 3*10 м. Игры "Белые медведи", "Снайперы".	1
5.		Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	1
6.		Развитие скоростных способностей. Высокий старт. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1
7.		Развитие скоростных способностей и способности к ориентированию в пространстве. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1
8.		Правила поведения на спортивной площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно».	1
9.		Развитие скоростных и скоростно - силовых способностей. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	1
10.		Развитие силы и скоростно - силовых способностей. Метание малого мяча. Игры "Белые медведи", "Дальние броски".	1
11.		Развитие силы и скоростно - силовых способностей. Метание малого мяча. Игры "Белые медведи", "Дальние броски".	1
12.		Обучение прыжкам в длину с места. Игра «Море волнуется – раз».	1
13.		Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игры «Салки», «Два мороза»	1
14.		Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игры «Салки», «Два мороза».	1
15.		Шаг с прискоком, приставной шаг. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь».	1



16.		Предупреждение спорт. травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь».	1
17.		Развитие скоростных и скоростно - силовых способностей. Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.	1
<b>Спортивные игры 16 часов</b>			
18.		Дыхательные упражнения. Игра «Класс, смирно», «День – ночь».	1
19.		Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз».	1
20.		Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	1
21.		Комплекс ОРУ. Игра «Два мороза»	1
22.		Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы). Игра «Два мороза».	1
23.		Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы).Игра «Охотники и утки».	1
24.		Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Игра «Лисы и куры».	1
25.		Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы). Веселые старты. Игра «Удочка».	1
26.		Развитие скоростных способностей и способности к ориентированию в пространстве. Игра "Два Мороза".	1
27.		Развитие скоростных и скоростно - силовых способностей. Игры "Быстро встать в строй", "Погоня", на внимание "Карлики - великаны".	1
28.		Развитие скоростных и скоростно - силовых способностей. Игры "Быстро встать в строй", "Погоня", на внимание "Карлики - великаны".	1
29.		Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы). Подвижные игры на внимание.	1
30.		Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы). Подвижные игры на внимание	1
31.		Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы). Эстафета. Игра «Гусеница».	1
32.		Комплекс ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки».	1
33.		Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы). Веселые старты	1
<b>Лыжная подготовка 16 часов</b>			
34.		Зимние игры и эстафеты на свежем воздухе."Снеговик".	1

35.		Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Зимние игры и эстафеты на свежем воздухе.	1
36.		Зимние игры и эстафеты на свежем воздухе."Снеговик".	1
37.		Зимние игры и эстафеты на свежем воздухе."Снежные снайперы".	1
38.		Зимние русские народные игры. Катание на лыжах и на санках	1
39.		Совершенствование техники скользящего шага. Игры "Шире шаг", "Накаты".	1
40.		Совершенствование техники поворота на месте через игры "У кого красивее снежинка", "Веер".	1
41.		Совершенствование техники поворота на месте через игры "У кого красивее снежинка", "Веер".	1
42.		Совершенствование техники скользящего шага. Игры "Шире шаг", "Накаты".	1
43.		Совершенствование техники скользящего шага. Игры "Шире шаг", "Накаты".	1
44.		Совершенствование техники передвижения на лыжах. Игры "Снежные снайперы", "Кто быстрее".	1
45.		Совершенствование техники спуска в низкой стойке и подъема ступающим шагом. Игры "Кто быстрее", "Пустое место".	1
46.		Совершенствование техники передвижения через игру "Снежные снайперы"и спуска "Салки с домом".	1
47.		Зимние игры и эстафеты на свежем воздухе "Биатлон", "Снеговик".	1
48.		Совершенствование техники передвижения на лыжах. Зимние русские народные игры "Снежные снайперы".	1
49.		Катание на санках. Зимние русские народные игры..	1
50.		Зимние игры и эстафеты на свежем воздухе. "Снежные снайперы"	1
51.		Зимние игры и эстафеты на свежем воздухе. Игра "Снежные снайперы"	1
<b>Легкоатлетические упражнения 17 часов.</b>			
52.		Прыжки. Прыжковые упражнения. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»	1
53.		Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «Школа мяча»	1

54.		Метание большого и малого мяча в цель. Игра «Салки с мячом».	1
55.		Метание большого и малого мяча в цель. Игра «Салки с мячом».	1
56.		Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Совушка».	1
57.		Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «У ребят порядок строгий».	1
58.		Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	1
59.		Совершенствование техники ведения мяча, передачи. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	1
60.		Развитие скоростно - силовых способностей. Игра «Точный расчет»	1
61.		Развитие скоростных способностей. Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору).	1
61-62		Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».	2
62-63		Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».	2
64-66		Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору).	3

## VI. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

### Учебно-методические средства обучения

Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

- гимнастические коврики - 15 шт.
- резиновые мячи -15 шт.
- гимнастические обручи -15 шт.
- гимнастические маты - 8 шт.
- скакалки - 15 шт.

Ковалько, В.И. Уроки физкультуры в начальной школе.[Текст]: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование/ В.И. Ковалько.– М.:ВАКО, 2003 – 272с.

Матвеев, А.П., Физическая культура.1 класс. [Текст]: методические рекомендации по основам преподавания / А.П., Матвеев. – М.: Дрофа, 2003.- 208 с.

Программы общеобразовательных учреждений. [Текст]: Физическая культура. Начальные классы.– М.: Просвещение, 2006. – 34 с.

<http://www.school2100.ru/uroki/elementary/fizra.php>      <http://www.proshkolu.ru/tag/104020/>

## Определение уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

