

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №168
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

УТВЕРЖДАЮ И.о.директора ГБОУ гимназии №168 Т.Н. Судакова-Голлербах Приказ № 70-2/о от 31 августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Г.Н. Рудник 30 августа 2023 г.
РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей физической культуры протокол № 1 от 30 августа 2023 г. Руководитель МО П.С. Быстров	ПРИНЯТО решением педагогического совета протокол № 1 от 31 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

1 классы

2023-2024 учебный год

МО учителей
физической культуры

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2023г

Пояснительная записка

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Общая физическая подготовка» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивного направления «Общая физическая подготовка» для 1 класса разработана в соответствии с нормативными документами.

Нормативная основа программы

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №286.
3. Авторской программы: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ Авт.-сост.: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016.
4. Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ гимназии № 168 Центрального района Санкт-Петербурга.

Цель программы

Целью программы является формирование физической культуры личности школьника посредством углубленного изучения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Занятия ОФП являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью:

- укрепления здоровья и закаливания занимающихся,
- достижения всестороннего развития,
- приобретение навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой,
- создание предпосылок для успешной учебной, бытовой, семейной и социальной адаптации детей к реальным условиям жизни в обществе.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Общей физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представленного по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов начальной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе общего или среднего образования.

Задачи:

- обучение учащихся навыкам гимнастики с основами акробатики;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.
- воспитать морально-волевые и нравственно-эстетические качества.
- ориентировать на здоровый образ жизни.
- привить интерес, потребность к регулярным занятиям ОФП.
- воспитать дисциплинированность, решительность, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержку, инициативность.
- приучение к игровым условиям.

- развить, закрепить и совершенствовать физические качества (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, скорость, координация, выразительность движений).
- совершенствование нормативных требований

Формы и методы проведения занятий

Формы и методы проведения занятий: групповая, индивидуально-групповая.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме, повторного выполнения упражнения круговой тренировки, расчлененного и целостного выполнения движений.

Теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений.

Занятия имеют в основном практическую направленность. При проведении используются комплексные игровые занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.), применяются разнообразные методы занятий: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный.

В основу программы «ОФП» положены следующие принципы:

- непрерывное дополнительное образование как механизм обеспечения полноты и цельности образования;
- развитие индивидуальности каждого ребенка в процессе социального и профессионального самоопределения в системе внеурочной деятельности;

Место курса в плане внеурочной деятельности

Программа курса «Общая физическая подготовка» для обучающихся 1 класса предусматривает проведение 33-х занятий в течение учебного года (одно занятие в неделю).

Содержание программы

Модуль Гимнастика с основами акробатики

кувырок вперед в группировке, кувырок спиной вперед в группировке, промокашка, кувырок спиной вперед с промокашкой, гимнастический мост из положения лежа, гимнастический мост из положения стоя с подстраховкой, колесо на правую и левую сторону, растяжка - наклон вперед не сгибая ног стоя и сидя, продольные (правый, левый) шпагаты и поперечный шпагат.

Модуль Подвижные игры

Основанные на материале легкой атлетики, гимнастики с основами акробатики и спортивных игр образовательной программы по физической культуре учащихся 1 классов: «Съедобное – не съедобное», «Рыбка» (Веревочка под ногами), «Вентилятор», «Горячая картошка», Передача мяча через одного по кругу, «Птичка в клетке», Бросок облегченного мяча в баскетбольное кольцо, «Вышибала».

Модуль Эстафеты

Основанные на материале легкой атлетики, гимнастики с основами акробатики и игр с мячом из образовательной программы по физической культуре учащихся 1 классов.

Модуль Легкая атлетика

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, метание на дальность, метание на точность в мишень.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях;
- проявлять трудолюбие и упорство;
- оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении учебных занятий;
- 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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых;
- анализировать и оценивать результаты собственной труда.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- бережно обращаться с инвентарем;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их.

Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Срок реализации программы – 1 год, 33 часа (1 час в неделю)

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

МЕСЯЦ	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	
		ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
Сентябрь-Май	Правила поведения и техника безопасности на уроках ОФП, гимнастика с основами акробатики, подвижные игры, спортивные игры по упрощенным правилам спортивных игр.		Теоретические знания школьники получают на занятиях в течении 10 минут в водной части
	Легкая атлетика	5	
	Подвижные игры	11	
	гимнастика с основами акробатики	11	
	Эстафеты	6	
ВСЕГО ЧАСОВ 33			

Ресурсное обеспечение

Для проведения занятий по курсу «Общая физическая подготовка» используется спортивное оборудование спортивного зала.

Календарно-тематическое планирование внеурочного занятия «ОФП»

1 класс (33 часа)

2023-2024 учебный год

№ урока	Название темы	Форма проведения	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Дата проведения	
					план	факт
1	Подвижные игры	игра	1	Должны знать и применять технику безопасности занятий на улице, в зале.		
2	Легкая атлетика	игра	1	Должны знать и применять технику безопасности занятий на улице, в зале.		
3	Гимнастика с основами акробатики	игра	1	Должны знать и применять технику безопасности занятий на улице, в зале.		
4	Эстафеты	игра	1	Должны знать и применять технику безопасности занятий на улице, в зале.		
5	Подвижные игры	игра	1	Знать правила гигиены и понимать важность занятий физической культурой.		
6	Гимнастика с основами акробатики	игра	1	Знать правила гигиены и понимать важность занятий физической культурой.		
7	Подвижные игры	игра	1	Демонстрировать уважение к сопернику во время подвижных игр.		
8	Гимнастика с основами акробатики	игра	1	Регулировать своими эмоциями и управлять ими в процессе игровой деятельности.		
9	Легкая атлетика	игра	1	Регулировать своими эмоциями и управлять ими в процессе игровой деятельности.		
10	Подвижные игры	игра	1	Регулировать своими эмоциями и управлять ими в процессе игровой деятельности.		
11	Гимнастика с основами акробатики	игра	1	Ознакомиться техникой исполнения простейших акробатических элементов.		
12	Эстафеты	игра	1	Уметь демонстрировать технику бега во время игр.		
13	Гимнастика с основами акробатики	игра	1	Ознакомиться техникой исполнения простейших акробатических элементов.		

14	Подвижные игры	игра	1	Знать правила и уметь применять в игре.		
15	Легкая атлетика	игра	1	Знать правила и уметь применять в игре.		
16	Гимнастика с основами акробатики	игра	1	Ознакомиться техникой исполнения простейших акробатических элементов.		
17	Подвижные игры	игра	1	Знать правила и уметь применять в игре.		
18	Гимнастика с основами акробатики	игра	1	Уметь демонстрировать технику исполнения простейших акробатических элементов.		
19	Эстафеты	игра	1	Знать правила и уметь применять в игре.		
20	Гимнастика с основами акробатики	игра	1	Уметь демонстрировать технику исполнения простейших акробатических элементов.		
21	Эстафеты	игра	1	Уметь взаимодействовать в команде, знать правила игры.		
22	Подвижные игры	игра	1	Уметь взаимодействовать в команде, знать правила игры.		
23	Легкая атлетика	игра	1	Уметь взаимодействовать в команде, знать правила игры.		
24	Подвижные игры	игра	1	Уметь взаимодействовать в команде, знать правила игры.		
25	Гимнастика с основами акробатики	игра	1	Уметь демонстрировать технику исполнения простейших акробатических элементов.		
26	Подвижные игры	игра	1	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.		
27	Гимнастика с основами акробатики	игра	1	Уметь демонстрировать технику исполнения простейших акробатических элементов.		
28	Эстафеты	игра	1	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной		

				деятельности.		
29	Подвижные игры	игра	1	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.		
30	Гимнастика с основами акробатики	игра	1	Уметь демонстрировать технику исполнения простейших акробатических элементов.		
31	Легкая атлетика	игра	1	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.		
32	Подвижные игры	игра	1	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.		
33	Эстафеты	игра	1	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.		
ВСЕГО ЧАСОВ 33						