

**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Полилингвальная многопрофильная школа интернат»
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
руководитель ШМО
А.Т.Шарафутдинова

Протокол № ____
от «30» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебной работе
МОАУ «Полилингвальная
многопрофильная школа-
интернат»

Р.А.Нурова
Пр. МС № ____
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
ДиректорМОАУ
«Полилингвальная
многопрофильная школа-
интернат»

И.Р. Муртазин
«31» августа 2023г.
Приказ № ____ от ____

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОФП «ТОП - ОСАНКА»**

Направление развитие личности школьника
Класс: 1, 4
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Чиркова Д.Т.,
учитель физической
культуры
МОАУ ПМШИ

Нефтекамск 2023г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

1. Фундаментального ядра содержания общего образования/под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова;
2. На основе примерной программы основного общего образования по физической культуре (авторы - В. И. Лях, А. А. Зданевич, издательство «Просвещение», Москва-2011).

Цели:

1. Освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
2. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениям
3. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

-Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

-Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

-Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

-Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

-Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

-Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

-Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

-Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

-Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

-Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

3.Содержание учебного предмета -34 часов.

ОФП с элементами легкой атлетики (8)

Теория. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. История развития легкой атлетики.

Практика. Тактика бега на различные дистанции. Работа на беговых дорожках.

Основы техники и тактики бега на длинные дистанции. Работа на развитие выносливости.

Старт и стартовый разгон в беге на короткие и средние дистанции. Работа на беговых дорожках. Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции. Работа на беговых дорожках. Контрольные тесты и испытания. Подготовка к соревнованиям. Соревнования

ОФП с элементами гимнастики (8)

Теория. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Методы самоконтроля. Объяснение и показ сложных элементов.

Практика. Акробатика. Кувырки вперед, назад. Перевороты. Стойки. Опорные прыжки. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины. Работа на скамье для пресса. Акробатические упражнения, комбинации. Соревнования по акробатике. Олимпиада по физической культуре.

ОФП с элементами спортивных игр (11)

Волейбол

Теория. Техника безопасности при занятиях волейболом. История развития игры. Правила волейбола. Терминология. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Правила проведения соревнований по волейболу. Правила судейства.

Практика. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Развитие силовой выносливости. Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на тренажерах. Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Развитие выносливости. Работа на беговой дорожке.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Развитие силы рук. Контрольные тесты и испытания. Контрольные игры и соревнования.\

Баскетбол (4)

Теория. Техника безопасности при занятиях баскетболом. История развития игры. Правила баскетбола. Терминология. Тактика игры в нападении.

Практика. Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Развитие силовой выносливости.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Развитие силы ног и мышц тазобедренного сустава. Двухсторонняя

игра. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Развитие скоростно-силовой выносливости. Двухсторонняя игра. Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами. Двухсторонняя игра. Контрольные тесты и испытания. Соревнования по баскетболу.

Футбол (3)

Теория. Техника безопасности при занятиях футболом. История развития игры. Правила футбола. Терминология. Стратегия. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Правила проведения соревнований по футболу.

Практика. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Развитие скоростно-силовой выносливости. Работа на беговой дорожке. Остановка мяча. Ведение мяча. Развитие силы. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Развитие силовой выносливости. Контрольные тесты и испытания. Соревнования

Виды деятельности обучающихся.

Физические упражнения, самостоятельные физические упражнения, соревнование, учебно-тренировочные игры, подвижные игры, игры и игровые задания, спортивные игры, эстафеты.

Формы организации учебного процесса.

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания;
- соревнования.

	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	Всего
Количество часов по календарно-тематическому плану 1 класс	8	8	10	7	33
класс	8	8	11	7	34

4. Тематический план.

№	Наименование темы	Кол. часов	Теория	Практика
		в	я	а

I	ОФП с элементами легкой атлетики	8ч	1ч	7ч
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».			1
2	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».			1
3	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»			2
4	Игры с элементами легкой атлетики			2
5	ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».		1	1
II	ОФП с элементами гимнастики	6ч	1ч	5ч
1	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Перевороты. Стойки. Опорные прыжки. Упражнения на равновесие.		1	2
2	Гимнастические упражнения в парах. Упражнения на развитие гибкости.			1
3	Акробатические упражнения, комбинации.			2
III	ОФП с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол).	10ч	1ч	9ч
1	Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств через игру «Воробьи и вороны».		1	2
2	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Выполнение ОРУ с большими мячами.			2
3	Игра на развитие двигательных умений и навыков «Снайперы»			1
4	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".			1
5	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".			1
6	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".			2

IV	ОФП и подвижные игры	11ч	2 ч	9 ч
1	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".		1	4
2	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка"		1	5
	Всего	33 (34)		

4.Календарно тематическое планирование 1 класс

№	Наименование разделов и тем	Кол-во уроков	По плану	По факту	
			1а	1а	
	ОФП с элементами легкой атлетики	8			
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	3.09		
2	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	10.09		
3	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	1	17.09		
4	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	1	24.09		
5	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1	1.10		
6	ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1	8.10		
7	Комплекс УГГ. Игра с	2	15.10		

	элементами ОРУ «Море волнуется – раз»		22.10		
	ОФП с элементами гимнастики	6			
8	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Методы самоконтроля.	1	29.10		
9	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	1	12.11		
10	Веселые старты с гимнастическими мячами. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	1	19.11		
11	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед	3	26.11 3.12 10.12		
	ОФП с элементами спортивных игр	10			
12	Стойка игрока. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Перекинь мяч».	1	17.12		
13	Ведение и подача мяча. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Перекинь мяч».	1	24.12		
14	Ведение баскетбольного мяча на месте. Игра «По полу»	1	14.01		
15	Ведение мяча в	2	21.01		

	движение. Игра «Гусеница»		28.01		
16	Ведение мяча на месте и в движении «Змейкой». Игра «Перестрелка».	1	4.02		
17	Передача мяча в парах. Игра «мяч соседу».	2	11.02 18.02		
18	Передача мяча в парах и тройках. Игра «перестрелка».	2	25.02 4.03		
	ОФП с элементами подвижных игр	11			
19	Техника безопасности на занятиях ОФП. Знакомство с играми разных народов.	1	11.03		
20	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики».	1	18.03		
21	Комплекс упражнения на формирование правильной осанки. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Перестрелка».	1	25.03		
22	ОРУ на осанку. Башкирская народная игра «Куль»	1	8.04		
23	Упражнения на развитие и укрепления мышц плечевого пояса. Игра «Кто быстрее?».	1	15.04		
24	Метание малого мяча. Развитие глазомера. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	22.04		
25	Метание малого мяча на дальность. Игра «Передача мяча в колоннах».	2	29.04 6.05		
27	Эстафета с предметами (мячами, обручами,	1	13.05		

	скакалками).				
28	Эстафета "вызов номеров".	1	20.05		
29	Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	1	27.05		

4.Календарно тематическое планирование 4 класс

№			Дата	Пр
---	--	--	------	----

	Наименование разделов и тем	Кол-во часов					име-чание
			По плану	По факту	По плану	По факту	
	ОФП с элементами легкой атлетики	8					
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой.	1	1.09		7.09		
2	Предупреждение травм. Многоскоки. Прыжков длину с места совершенствование техники.	1	8.09		14.09		
3	Самоконтроль при физических занятиях.	1	15.09		21.09		
4	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки».	1	22.09		28.09		
5	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	29.09		5.10		
6	ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1	6.10		12.10		
7	Комплекс УГГ на развитие правильной осанки.	2	13.10		19.10 26.10		
	ОФП с элементами гимнастики	6					
8	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Методы самоконтроля.	1	20.10		9.11		
9	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	1	27.10		16.11		
10	Веселые старты с гимнастическими мячами. Гимнастические упражнения: лазание по	1	10.11		23.11		

	гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».						
11	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед	3	17.11 24.11 1.12		30.11 7.12 14.12		
	ОФП с элементами спортивных игр	10					
12	Стойка игрока. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Пионербол».	1	8.12		21.12		
13	Ведение и подача мяча. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Пионербол».	1	15.12		28.12		
14	Ведение баскетбольного мяча на месте. Игра «По полу»	1	22.12		11.01		
15	Ведение мяча в движение. Игра «Гусеница»	2	29.12 12.01		18.01 25.01		
16	Ведение мяча на месте и в движении «Змейкой». Игра «Перестрелка».	1	19.01		1.02		
17	Передача мяча в парах. Игра «мяч соседу».	2	26.01 2.02		8.02 15.01		
18	Передача мяча в парах и тройках. Игра «Перестрелка».	2	9.02 16.02		22.01 1.03		
	ОФП с элементами подвижных игр	11					
19	Техника безопасности на занятиях ОФП. Знакомство с играми разных народов.	1	2.03		15.03		
20	Комплекс упражнений с мешочками.	1	9.03		22.03		
21	Комплекс упражнения на формирование правильной осанки. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Перестрелка».	1	16.03		5.04		
22	ОРУ на осанку. Башкирская народная игра	1	23.03		12.04		

	«Куль»						
23	Упражнения на развитие и укрепления мышц плечевого пояса. Игра «Кто быстрее?».	1	6.04		19.04		
24	Метание малого мяча. Развитие глазомера. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	13.04		26.04		
25	Метание малого мяча на дальность. Игра «Передача мяча в колоннах».	2	20.04 27.04		10.05 17.05		
27	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).	1	4.05		24.05		
28	Эстафета "вызов номеров".	1	11.05		31.05		
29	Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	2	18.05 25.05		24.05		

