

**Кировское областное государственное общеобразовательное
автономное учреждение «Лицей естественных наук»**

«Согласовано»
на заседании ПЛ учителей начальных классов
Протокол № 1
от «29 » августа 2022 г

Руководитель ПЛ
_____ О.В. Прокошева

«Утверждено»
Приказ от 01.09.2022 № 141

Директор КОГОАУ ЛЕН
_____ А.Ю. Ветров

**Рабочая программа кружка внеурочной деятельности «ОФП»,
направленного на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и
физической развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов
1а, 1б классы**

2022/2023 учебный год

Составитель: Т.А. Бельтюкова

Пояснительная записка

Согласно Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 286 и Основной образовательной программы НОО КОГОАУ ЛЕН был разработан план внеурочной деятельности учащихся начальной школы лицея на 2022-2023 учебный год.

Для удовлетворения интересов и потребностей обучающихся в творческом и физической развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов разработана программа кружка «ОФП». Данная программа рассчитана для учащихся 1 классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю, всего 33 ч в год.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются игра, соревнование, беседа, тренировочное занятие.

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная.

Планируемые результаты.

Личностные результаты.

- 1) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- 2) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 3) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 4) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Метапредметные результаты.

- 1) определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- 2) формирование способности конструктивно действовать в ситуациях неуспеха;
- 3) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 4) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 5) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты.

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 2) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание.

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Ключевые воспитательные задачи |
|-------|----------------------------------|------------------|---|
| | Гимнастика с основами акробатики | 6 | уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших, быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят. |
| | Легкая атлетика | 10 | уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших, быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят. |

| | | | |
|--|-------------------|----|--|
| | | | |
| | Лыжная подготовка | 8 | уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших, быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят. |
| | Баскетбол | 6 | стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания, уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят. |
| | Подвижные игры | 3 | уметь соперничать, проявлять миролюбие, не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; |
| | Всего | 33 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОФП 1 кл

| № | Тема | Формы | Содержание элементов образования | Характеристика видов деятельности | Дата проведения | |
|----------------------------|--|-----------------------|---|---|-----------------|------|
| | | | | | План | Факт |
| Легкая атлетика 10ч | | | | | | |
| 1. | Техника безопасности на занятиях. | беседа | Техника безопасности на занятиях физкультурой. О.Р.У. Старт из различных исходных положений | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. | 1.09 2.09 | |
| 2 | Подготовка к соревнованиям | Тренировочное занятие | ОРУ. Перестроения и повороты на месте. Подготовка к соревнованиям по метанию мяча. Подвижная игра «Быстро по местам» . | Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений | 8.09 9.09 | |
| 3 | Подготовка к соревнованиям | Тренировочное занятие | ОРУ. Подготовка к соревнованиям по кроссу. Старт из различных исходных положений .Прыжки из приседа вверх. Подвижная игра «Быстро по местам , « Вороны и воробы». | Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. | 15.09 16.09 | |
| 4 | Подготовка к соревнованиям Подвижная игра | Тренировочное занятие | Подготовка к соревнованиям по метанию мяча .Подвижная игра «Самый внимательный». | Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в соревновательных условиях | 22.09 23.09 | |
| 5 | Соревнования по кроссу на 500м | соревнование | Соревнования по кроссу на 500м | Совершенствовать ранее разученные легкоатлетические | 29.09 30.09 | |

| | | | | | | |
|----|--|-----------------------|---|---|----------------|--|
| | | | | упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат | | |
| 6 | Подготовка к соревнованиям Подвижная игра | Тренировочное занятие | О.Р.У. Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра «точно в мишень» | Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях | 13.10 14.10 | |
| 7 | Подготовка к соревнованиям и сдаче норм ГТО | Тренировочное занятие | Изучение прыжков на одной и двух ногах, с поворотами, с продвижением вперед. Подвижная игра «Третий лишний» | Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях | 20.10 21.10 | |
| 8 | Подготовка к соревнованиям на короткие дистанции | Тренировочное занятие | О.Р.У. со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах., с поворотами, с продвижением вперед. Подготовка к соревнованиям на короткие дистанции. Подвижная игра «Третий лишний» | Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. | 27.10 28.10 | |
| 9 | Соревнования по челночному бегу | соревнование | О.Р.У. Бег и беговые упражнения. Соревнования по челночному бегу | Совершенствовать ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. | 3.11 4.11 | |
| 10 | Соревнования по метанию мяча | соревнование | Соревнования по метанию мяча | Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. | 10.11 11.11 | |

Лыжная подготовка 8 ч

| | | | | | | |
|----|--|-----------------------|---|---|----------------|--|
| 11 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж . | беседа | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж .Передвижение ступающим шагом . | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. | 17.11 18.11 | |
| 12 | Передвижение на лыжах | Тренировочное занятие | Передвижение на лыжах до 1 км. Подвижная игра «День и ночь» | Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Соблюдать эти правила при приобретении лыжного инвентаря. Излагать правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой. | 1.12 2.12 | |
| 13 | Передвижение на лыжах | Тренировочное занятие | Передвижение на лыжах до 1 км. Подвижная игра «День и ночь» | Демонстрировать технику передвижения на лыжах | 8.12 9.12 | |
| 14 | Подготовка к соревнованиям и сдаче норм ГТО | Тренировочное занятие | Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра «Кто дальше» | Демонстрировать технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. | 15.12 16.12 | |
| 15 | Подготовка к соревнованиям и сдаче норм ГТО | игра | Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра «На буксире» | Демонстрировать технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. | 22.12 23.12 | |
| 16 | Соревнования по лыжным гонкам | соревнование | Соревнования по лыжным гонкам на дистанции 1 км | Совершенствовать ранее разученные упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат | 29.12 30.12 | |
| 17 | Подвижные игры на лыжах | игра | Передвижение по лыжне быстрым шагом. | Выполнять ранее разученные | 12.01 | |

| | | | | | | |
|---|---|-----------------------|---|---|----------------|--|
| | | | Подвижная игра «Салки», «Веер» | упражнения в стандартных и изменяющихся условиях | 13.01 | |
| 18 | Подвижные игры на лыжах | игра | . Подвижная игра «День и ночь», «Кто дальше скатится» | Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. | 19.01 20.01 | |
| Гимнастика с основами акробатики 6 ч | | | | | | |
| 19 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Подвижные игры . | беседа | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. О.Р.У. Игра « Удочка» | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. | 26.01 27.01 | |
| 20 | Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра | Тренировочное занятие | О.Р.У.с гимнастической палкой. Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра «Бой петухов» | Демонстрировать технику перекатов в группировке | 2.02 3.02 | |
| 21 | Подготовка к соревнованиям | Тренировочное занятие | О.Р.У. с мячами. Подготовка к соревнованиям по прыжкам со скакалкой. Подвижная игра «У медведя во бору» | . Демонстрировать технику прыжков со скакалкой | 9.02 10.02 | |
| 22 | Соревнования по прыжкам со скакалкой | соревнование | Соревнования по прыжкам со скакалкой за 20с | Демонстрировать технику прыжковых упражнений | 23.02 24.02 | |
| 23 | Подготовка к соревнованиям | Тренировочное занятие | О.Р.У. с гимнастической палкой. Подготовка к соревнованиям .Подвижная игра «Раки» | Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях тренировочной деятельности | 2.03 3.03 | |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------|--|
| 24 | Соревнования по акробатическим упражнениям | соревнование | Соревнования по акробатическим упражнениям | Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях соревновательной деятельности. | 9.03 10.03 | |
| Спортивные игры :Баскетбол 6 ч | | | | | | |
| 25 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Подвижная игра | беседа | Техника безопасности на занятиях баскетболом. О.Р.У. Игра « Мяч среднему». | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. | 23.03 24.03 | |
| 26 | Технические приемы игры в баскетбол | Тренировочное занятие | О.Р.У. с мячом. Подготовка к «Веселым стартам». Игра «Не давай мяча водящему». | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой деятельности | 30..03 31.03 | |
| 27 | Технические приемы игры в баскетбол .Подвижные игры | Тренировочное занятие | О.Р.У. с мячом. Подготовка к «Веселым стартам». | Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. | 6.04 7.04 | |
| 28 | Технические приемы игры в баскетбол .Эстафеты. | соревнование | О.Р.У. с мячом. Подготовка к «Веселым стартам».Эстафеты | Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях тренировочной деятельности | 13.04 14.04 | |
| 29 | Подвижные игры с использованием технических приемов в баскетболе | соревнование | «Веселые старты» с использованием технических приемов в баскетболе | Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со | 20.04 21.04 | |

| | | | | | | |
|---------------------------|--|-----------------------|---|---|----------------|--|
| | | | | сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. | | |
| 30 | Подвижные игры с использованием технических приемов в баскетболе | игра | О.Р.У. с мячом. Подвижные игры «Мяч среднему», «Охотники и утки» | Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности | 27.04 28.04 | |
| Подвижные игры 3 ч | | | | | | |
| 31 | Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Подготовка к соревнованиям | беседа | Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Игры «Перестрелка». | Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности | 4.05 5.05 | |
| 32 | Подготовка к соревнованиям | тренировочное занятие | Подготовка к соревнованиям по подвижной игре «Перестрелка» | Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. | 11.05 12.05 | |
| 33 | Соревнования по подвижной игре «Перестрелка» | соревнование | Соревнования по подвижной игре «Перестрелка» | Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек | 18.05 19.05 | |