

**Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 15»**

**городской округ Первоуральск**

Является приложением к ООП НОО,  
утвержденной приказом директора школы от 31.08.2023г. № 186

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА  
ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
для учащихся 1-2 классов**

Составители:  
учителя начальных классов

г.Первоуральск  
2023г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа факультативного курса Основы физической подготовки (далее ОФП) для 1-2 классов разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» ст.2, п.9, в соответствии с требованиями ФГОС НОО (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»), Учебным планом начального общего образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа №15" для 1-4 классов от 31.08.2023г. № 186, санитарно-эпидемиологическим требованиям СП 2.4.3648-20 и гигиенических нормативов и требований СанПиН 1.2.3685-21., на основе рабочей программы В. И. Лях, М, Просвещение 2011 Физическая культура 1-4 класс. Настоящая программа соответствует возрасту учащихся 1-2 классов, направленность программы: спортивно-оздоровительная.

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. Все это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Цель воспитательной работы 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), поэтому программа разработана по этому направлению.

Программа для 1 классов рассчитана на 33, для 2 классов 34 часа, 1 час в неделю

### **Цель:**

Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развития интереса и творческой самостоятельности

### **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, способствовать возрождению традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей.

Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роль 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.

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

По окончании курса ОФП - должны быть достигнуты определенные результаты.

### **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):

- приобретение основы знаний по культурно-историческому наследию русского народа;
- 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.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

По окончании курса ОФП 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.

Программа предусматривает достижение следующих результатов:

Предполагает позитивное отношение детей к базовым ценностям общества, в частности к формированию жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни. Результат проявляется к приобщению школьников самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формированию универсальных двигательных действий, умение составить простейшие комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, умение самостоятельно подбирать игры и проводить их с товарищами и свободное время.

Возрастная группа обучающихся, на которых ориентированы занятия – 6-7 лет

Объём часов, отпущенных на занятия – 33 часа в 1 классе, 34 часа во 2 классе.

### **3.Содержание факультативного курса Основы физической подготовки**

<b>№</b>	<b>Содержание курса</b>	<b>Основные виды учебной деятельности обучающихся</b>	<b>Формы организации и виды деятельности</b>
<b>Из истории игры (3часа)</b>			
1	Как выбирают водящего	Изучить строевые упражнения, перестроение. Беседа по теме занятия. Подвижные игры по выбору.	Беседа, игра
2	Считалки старинные	Изучить комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Беседа по теме. Подвижные игры по выбору.	Беседа, игра

3	Считалки современные	Изучить комплекс утренней гигиенической гимнастики. Беседа по теме. Подвижные игры по выбору.	Беседа, игра
<b>Подвижные игры(12часов)</b>			
4	Дорожки	Разучить разминку направленную на развитие гибкости. Подвижная игра «Дорожки»	Игра
5	Змейка	Изучить разминку у гимнастической стенки. Подвижная игра «Змейка»	Игра
6	Пустое место	Изучить разминку с малыми мячами. Подвижная игра «Пустое место»	Игра
7	Пятнашки с домом	Повторить разминку у гимнастической стенки. Подвижная игра «Пятнашки с домом»	Игра
8	Мячик кверху	Изучить беговую разминку. Подвижная игра «Мячик кверху»	Игра
9	Перебрасывание мяча	Повторить беговую разминку. Подвижная игра «Перебрасывание мяча»	Игра
10	Летучий мяч	Изучить разминку на матах. Подвижная игра «Летучий мяч»	Игра
11	Зевака	Изучить разминку с закрытыми глазами. Подвижная игра «Зевака»	Игра
12	Попрыгунчики	Повторить разминку на матах. Подвижная игра «Попрыгунчики»	Игра
13	Воробушки и кот	Повторить разминку с закрытыми глазами. Подвижная игра «Воробушки и кот»	Игра
14	Болото	Изучить разминку с обручами.	Игра

		Прохождение полосы препятствий. Подвижная игра «Болото»	
15	Салка на одной ноге	Повторить разминку с обручами. Кроссовый бег. Подвижная игра «Салка на одной ноге»	Игра
<b>Спортивные игры (3часа)</b>			
16	Городки	Изучить разминку с мячами. Изучить правила игры «Городки». Спортивная игра «Городки»	Игра
17	Бадминтон	Повторить разминку на развитие координации. Изучить правила игры «Бадминтон»	Игра
18	Футбол	Повторить разминку с мячами. Изучить правила игры «Футбол». Спортивная игра «Футбол»	Игра
<b>Игры-соревнования (эстафеты)(8часов)</b>			
19	«Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой».	Изучить разминку на развитие координации. Игры-соревнования «Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой».	Игра-соревнование
20	«Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони».	Изучить разминку со стихотворным сопровождением. Игры-соревнования «Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони».	Игра-соревнование

21	«Кто дольше?» «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики».	Изучить разминку с гимнастическими палками. Игры-соревнования «Кто дольше?» «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики».	Игра-соревнование
22	«Кто быстрее?» «Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?»	Повторить разминку с гимнастическими палками. Игры-соревнования «Кто быстрее?» «Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?»	Игра-соревнование
23	«Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке».	Изучить разминку на гимнастической скамейке. Прыжки в скакалку. Игры-соревнования «Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке».	Игра-соревнование
24	«Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда сильнее?»	Повторить разминку на гимнастической скамейке. Игры-соревнования «Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда сильнее?»	Игра-соревнование
25	«Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч».	Изучить разминку со скакалками. Игры-соревнования «Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч».	Игра-соревнование
26	«Лови и бросай – упасть не давай». «Закати	Повторить разминку со скакалками. Игры-соревнования «Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в	Игра-соревнование

	мяч в ворота». «Передай мяч».	ворота». «Передай мяч».	
<b>Игры малой подвижности(7часов)</b>			
27	Краски	Изучить разминку с мешочками. Игра малой подвижности «Краски»	Игра
28	Фанты	Повторить разминку с мешочками. Игра малой подвижности «Фанты»	Игра
29	Колечко	Изучить разминку в парах. Игра малой подвижности «Колечко»	Игра
30	Веревочка	Повторить разминку в парах. Игра малой подвижности «Веревочка»	Игра
31	Телефон	Повторить беговую разминку. Игра малой подвижности «Телефон»	Игра
32	Летит - не летит	Повторить разминку на развитие гибкости. Игра малой подвижности «Летит- не летит»	Игра
33	Море волнуется	Повторить разминку с мячами. Игра малой подвижности «Море волнуется»	Игра

#### 4. Тематическое планирование

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Из истории игры	3
2	Подвижные игры	12
3	Спортивные игры	3
4	Игры-соревнования (эстафеты)	8
5	Игры малой подвижности	7

## 5. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема занятия
	Планиру- емая	Фактичес- кая	
1.	1 неделя		Как выбирают водящего?
2.	2 неделя		Считалки старинные
3.	3 неделя		Игры с бегом. «Дорожки».
4.	4 неделя		Игры с мячом. «Мячик кверху».
5.	5 неделя		Игры с прыжками. «Попрыгунчики».
6.	6 неделя		Спортивные игры. «Городки».
7.	7 неделя		Игры-соревнования (эстафеты) «Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой».
8.	8неделя		Игры малой подвижности. «Краски».
9.	9 неделя		Игры с бегом. «Змейка».
10.	10 неделя		Игры с мячом. «Перебрасывание мяча».
11.	11неделя		Игры с прыжками. «Воробушки и кот».
12.	12 неделя		Спортивные игры. «Бадминтон».
13.	13 неделя		Игры-соревнования (эстафеты). «Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони».
14.	14 неделя		Игры малой подвижности. «Фанты».
15.	15 неделя		Считалки современные.
16.	16 неделя		Игры с бегом. «Пустое место».
17.	17 неделя		Игры с мячом. «Летучий мяч».
18.	18 неделя		Игры с прыжками. «Болото».
19.	19 неделя		Игры-соревнования (эстафеты). «Кто

			дольше?»«Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики».
20.	20 неделя		Игры малой подвижности. «Колечко».
21.	21 неделя		Игры с бегом. «Пятнашки с домом».
22.	22 неделя		Игры с мячом. «Зевака».
23.	23 неделя		Игры с прыжками. «Салка на одной ноге».
24.	24 неделя		Игры-соревнования (эстафеты). «Кто быстрее?»«Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?»
25.	25 неделя		Игры малой подвижности. «Веревочка».
26.	26 неделя		Игры-соревнования (эстафеты). «Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке».
27.	27 неделя		Игры-соревнования (эстафеты). «Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда сильнее?»
28.	28 неделя		Игры малой подвижности. «Телефон».
29.	29 неделя		Игры-соревнования (эстафеты). «Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч».
30.	30 неделя		Игры малой подвижности. «Летит - не летит».
31.	31 неделя		Игры-соревнования (эстафеты). «Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч».
32.	32 неделя		Игры малой подвижности. «Море

			волнуется».
33.	33 неделя		Спортивные игры. «Футбол».
34	34 неделя (для 2 класса)		Веселые старты