

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 21 имени кавалера ордена Мужества В.С. Бараева
городского округа Сызрань Самарской области

«Рассмотрена»

на методическом
объединении учителей
начальных классов
Протокол № 1
от 30.08.2023 г.

«Проверена»

И.о. заместителя директора
по УВР ГБОУ СОШ № 21
г.о. Сызрань
_____ Е.М. Чурашова
30.08.2023 г.

«Утверждена»

Директор ГБОУ СОШ № 21
г.о. Сызрань
_____ О.Г. Исаева
Приказ № 147
от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Курс общефизической подготовки»
4 класс

Рабочая программа курса внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности рассчитана на 1 год обучения, ориентирована на обучающихся 4 классов

Цель образовательной программы: укрепления здоровья и закалывания занимающихся, достижения всестороннего развития, приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой, формирование моральных и волевых качеств гражданина; повысить физические показатели младших школьников, через оздоровительные виды физического воздействия, участие в школьных и городских соревнованиях.

- **Задачи:**

- **Обучающие:** ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать правильную осанку; изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; изучать различные подвижные и спортивные игры;
- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.
- **Развивающие:** развитие общей физической выносливости, координации, двигательных способностей, потребности в физическом совершенствовании, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- **Воспитательные:** прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, играми.

- **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

- **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

- **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
- **Первый уровень результатов** освоения программы «ОФП» предполагает **приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни:**
 - *о правилах ведения здорового образа жизни;*
 - *об основных нормах гигиены;*
 - *о ТБ при занятиях спортом;*
 - *об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности;*
 - *о способах организации досуга других людей;*
 - *о способах самостоятельного поиска и обработки информации.*
- **Второй уровень результатов** освоения программы «ОФП» предполагает **формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом:**
 - *развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.*
- **Третий уровень результатов** освоения программы «ОФП» предполагает **приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия:**
 - *актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности и за других.*

• СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

- Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с элементами подвижных и спортивных игр, игровых комплексов, участие детей в спортивных мероприятиях и праздниках школьного и городского уровней, обязательное проведение мониторинга физической подготовленности в начале и в конце учебного года.
- **Легкая атлетика.17 часов**
- Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

- Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;
- Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
- **Подвижные игры.11 часов**
- На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- **Спортивные игры 4 часа** На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- **Кроссовая подготовка 2 часа**

Бег по пересечённой местности, бег по размеченной дистанции, подвижные игры с бегом и прыжками.

№	Разделы	Всего:
1	Лёгкая атлетика	17
2	Подвижные игры	11
3	Спортивные игры	4
4	Кроссовая подготовка	2
5	Теоретическая часть	В процессе занятий
Итого 34 часов		

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Перечень универсальных действий
1		Бег на короткие дистанции.	1	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.
2		Подвижные игры	1	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
3		Ускорения; бег по повороту; финиш.	1	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
4		Развивающие игры	1	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.
5		Бег на время на дистанции 100м	1	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.

6		Бег на время на дистанцию 60 м	1	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.
7		Равномерный медленный бег до 5 мин	1	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.
8		Эстафетный бег	1	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог

9		Прыжки в длину с разбега.	1	Закрепление двигательного опыта
10		Круговая эстафета.	1	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
11		Подвижные игры.	1	Проявлять активность и самообладание
12		Кросс 1 км. Прыжки в длину с зоны отталкивания.	1	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.
13		Спортивные игры.	1	Проявлять активность, самообладание
14		Бег 5 мин.	1	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ.
15		Игры с прыжками, на площадке малого размера.	1	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
16		Развивающие игры.	1	Уметь подбирать упражнения с учётом предстоящей работы

17		Бег с максимальной скоростью (60м)	1	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ.
18		Метание малого мяча с места на дальность.	1	Проявлять качества силы, координации и быстроты при

				метании малого мяча.
19		Спортивные игры.	1	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
20		Метание малого мяча на заданное расстояние и в цель	1	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.
21		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	Осваивать технику метания малого мяча в цель
22		Подвижные игры	1	Закрепление двигательного опыта
23		Челночный бег 3!10,4!9.бег с ускорением. Игра «Хвостики»	1	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.
24		Бег с высокого старта. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров»	1	Стремиться к победе в игре. Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений
25		Развивающие игры.	1	Уметь подбирать упражнения с учётом предстоящей работы

26		Прыжки в длину с места. Прыжки «елочкой», тройной прыжок.	1	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
27		Прыжки в длину с места. Стартовое упражнение.	1	Закрепление двигательного опыта
28		Прыжки в длину с места. Метание меча на дальность, с отскоком от	1	Осуществлять продуктивное взаимодействие между

		стены		сверстниками и педагогами
29		Подвижные игры.	1	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
30		Бросок набивного мяча (из различных положений)	1	Контролировать режимы физической нагрузки на организм
31		Игры, развивающие скоростно-силовые качества.	1	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
32		Развивающие игры. «Веселые старты».	1	Уметь подбирать упражнения с учётом предстоящей работы
33		Ведение мяча во встречных эстафетах.	1	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
34		Подвижные игры	1	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
		Итого	34	