

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**Управление образования МО "Кузоватовский район"**

**МОУ ОШ с. Чириково имени Героя Советского Союза Б.А.Кротова**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
педагогического  
совета школы

Протокол №1

от 29.08.2024 года

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

Кротова С.М.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОУ ОШ с.Чириково  
имени Героя Советского Союза  
Б.А.Кротова

\_\_\_\_\_ Чалмаева Т.И.

Приказ № 68 от 29.08.2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности « Общая физическая подготовка»**

физкультурно-оздоровительной направленности

для обучающихся 4 класса

**с. Чириково 2024г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности рассчитана на 1 год обучения, ориентирована на обучающихся 4 классов составлена в качестве приложения к основной образовательной программе начального общего образования МОУ ОШ с. Чириково имени Героя Советского Союза Б.А.Кротова на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, утвержденного 29.12.2012г.;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373» (Зарегистрирован в минюсте России 02.02.2016г. №40936);
- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ ОШ с. Чириково
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Учебного плана МОУ ОШ с. Чириково на 2024-2025 учебный год;

**Цель образовательной программы:** укрепления здоровья и закаливания 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 3 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	3
5	Теоретическая часть	В процессе занятий
Итого 35 часов		

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Календарно-тематическое планирование

№ п/ п	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Перечень универсальных действий
			Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	
1	Бег на короткие дистанции.	1	групповая	парная	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.
2	Подвижные игры	1	групповая	групповая	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
3	Ускорения; бег по повороту; финиш.	1	групповая	поточная	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
4	Развивающие игры	1	групповая	групповая	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.
5	Бег на время на дистанции 100м	1	групповая	индивидуальная	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.
6	Бег на время на дистанцию 60 м	1	групповая	парная	Значение физической культуры в жизнедеятельности

					человека.
7	Равномерный медленный бег до 5 мин	1	фронтальная	групповая	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.
8	Эстафетный бег	1	групповая	парная	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог
9	Прыжки в длину с разбега.	1	групповая	поточная	Закрепление двигательного опыта
10	Круговая эстафета.	1	фронтальная	парная	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
11	Подвижные игры.	1	фронтальная	групповая	Проявлять активность и самообладание
12	Кросс 1 км. Прыжки в длину с зоны отталкивания.	1	групповая	групповая	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.
13	Спортивные игры.	1	фронтальная	групповая	Проявлять активность, самообладание
14	Бег 5 мин.	1	фронтальная	групповая	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ.
15	Игры с прыжками, на площадке малого размера.	1	фронтальная	групповая	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
16	Развивающие игры.	1	фронтальная	групповая	Уметь подбирать упражнения с учётом предстоящей работы
17	Бег с максимальной скоростью (60м)	1	фронтальная	парная	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ.
18	Метание малого мяча с места на дальность.	1	фронтальная	поточная	Проявлять качества силы, координации и быстроты при

					метании малого мяча.
19	Спортивные игры.	1	групповая	групповая	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
20	Метание малого мяча на заданное расстояние и в цель	1	фронтальная	парная	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.
21	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	фронтальная	парная	Осваивать технику метания малого мяча в цель.
22	Подвижные игры	1	фронтальная	групповая	Закрепление двигательного опыта
23	Челночный бег 3!10,4!9.бег с ускорением. Игра «Хвостики»	1	групповая	парная	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.
24	Бег с высокого старта. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров»	1	фронтальная	парная	Стремиться к победе в игре. Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений
25	Развивающие игры.	1	фронтальная	групповая	Уметь подбирать упражнения с учётом предстоящей работы
26	Прыжки в длину с места. Прыжки «елочкой», тройной прыжок.	1	групповая	поточная	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
27	Прыжки в длину с места. Стартовое упражнение.	1	групповая	поточная	Закрепление двигательного опыта
28	Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность, с отскоком от стены	1	фронтальная	групповая	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
29	Подвижные игры.	1	фронтальная	групповая	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

30	Бросок набивного мяча (из различных положений)	1	групповая	поточная	Контролировать режимы физической нагрузки на организм
31	Игры, развивающие скоростно-силовые качества.	1	фронтальная	групповая	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
32	Игры на закрепление навыков бега.»Пустое место»	1	групповая	групповая	Закрепление двигательного опыта
33	Развивающие игры. «Веселые старты».	1	групповая	групповая	Уметь подбирать упражнения с учётом предстоящей работы
34	Ведение мяча во встречных эстафетах.	1	групповая	групповая	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
35	Подвижные игры	1	групповая	групповая	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
	Итого	35			



