



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа р.п. Ровное
Ровенского муниципального района Саратовской области»

Согласовано

Зам. директора по ВР

Маш. 1. Машков О.Н.
«31» 08. 2023г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ р.п. Ровное
/Л.Н. Скачкова/
Приказ № 185 – Д «31» августа 2023г.
(приложение 2)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Общая физическая подготовка»

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 4

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Общая физическая подготовка» в 4 классе составлена на основе следующих документов:

1. Федерального закона «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012.
2. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ р.п. Ровное
4. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ внеурочной деятельности МБОУ СОШ р.п.Ровное
5. Учебного плана МБОУ СОШ р. п. Ровное на 2023– 2024 учебный год.

На внеурочную деятельность кружка «Общая физическая подготовка» отводится 34 часа в год (34 учебные недели, по 1 часу в неделю), предусмотренной учебным планом.

Цель:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие 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;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли 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.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание программы

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

- **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

На 1 обучения

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Календарно-тематическое планирование спортивного кружка ОФП с элементами подвижных и спортивных игр для 4 класса

№ занятия	Содержание занятия	Дата по плану	Дата по факту
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Подвижная игра «Лапта»		
2	Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции.		
3	Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места.		
4	Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 3x10м.		
5	Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Игра «Космонавты», «Белые медведи».		
6	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра		

	«Салки».		
7	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.		
8	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»		
9	Построение и перестроение. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», « Космонавты»		
10	Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры : «Карусель».		
11	Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице.		
12	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики.		
13	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол. Игра «Перестрелка».		
14	Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Конники – спортсмены»		
15	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач»		
16	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе. «Снайперы», «Мяч ловцу».		
17	Бросок мяча в баскетболе. Игра «Мини-баскетбол».		
18	Игры-эстафеты с элементами ведения, ловли-передачи и броска мяча.		
19	Обучение игре «Мини-баскетбол».		

20	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки в волейболе. Игра «Пионербол»		
21	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Игра в пионербол.		
22	Игра в пионербол. Контрольные игры и соревнования.		
23	ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Удочка».		
24	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3x5 м. подвижная игра «Горелки».		
25	Прыжки в высоту через веревочку. Метание мяча. Игра «Лапта»		
26	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка».		
27	Игра малой подвижности «Тихо- громко». Челночный бег 3x10 метров из различных исходных положений.		
28	Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест». Как помочь сохранить себе здоровье.		
29	Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест».		
30	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам.		
31	Метание малого мяча в цель.		
32	Бег, беговые упражнения. Игра «Метательная лапта»		
33	Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков. Игра «Лапта»		
34	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.		

Литература.

1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2014
2. ФГОС. Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2010-2013гг..
3. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. /В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2007
4. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. /В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2009

5. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. /В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2010
6. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. /В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2011
7. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. /В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2012
8. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. /В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2013
9. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. /В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2014
10. Подвижные игры и эстафеты для младших школьников. /Л.Фатеева.-М.: Просвещение , 2015
11. Жуков Михаил Николаевич. Подвижные игры. Учебник для студентов педагогических вузов. Рекомендовано Учебно-методическим объединением вузов РФ по педагогическому образованию в качестве учебника для студентов педагогических вузов по специальности 033100 - физическая культура, 2009
12. Зимние подвижные игры: 1-4 классы/ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009. – 176с. – (Мозаика детского отдыха).