

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 41 Г. ТОМСКА**

Россия, 634041, г. Томск, ул. Тверская, 74 А, тел./факс: 43-11-12

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МАОУ СОШ № 41

_____ Тropicin C.M.
Приказ № 148/4-о от 02.09.2024

СОГЛАСОВАНО»

Педагогическим советом
МАОУ СОШ №41 г.

Протокол №1 от 30.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Общефизическая подготовка»
для **1-4 классов**
начального общего образования

Томск- 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция);
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
 - основной образовательной программы МАОУ СОШ № 41

Актуальность программы курса внеурочной деятельности ОФП заключается в том, что эффективность образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья.

Программа ОФП рассчитана на обучающихся 4 классов. Она предусматривает проведение практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Цель программы: увеличение двигательной активности обучающихся, оздоровление детей путём повышения физической подготовленности к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Курс внеурочной деятельности «ОФП» предназначен для учащихся 4 классов, рассчитан на один год обучения, 0,5 час в неделю и используется для реализации третьего часа физкультуры в

4 классе.

Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

I. Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты освоения программы достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

У обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья.
- Практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки.
- Получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.
- Формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К завершению освоения программы у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные (на конец освоения курса)

Обучающиеся научатся:

- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Воспитательные результаты

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания; и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

Формы достижения: познавательные беседы, инструктажи, беседы о здоровом образе жизни. Формы контроля: анкетирование.

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Формы достижения результатов: отбор физических упражнений по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Формы контроля результатов: контролировать и анализировать эффективность занятий.

повышение уровня физической подготовленности обучающихся. Формы достижения результатов: развитие физических качеств с помощью подвижных игр и эстафет.

Формы контроля результатов: проведение физических тестов (на координацию, гибкость, ловкость, силу, быстроту).

II. Содержание курса внеурочной деятельности

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на

лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

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.

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание; Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Подвижные и спортивные игры.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.

Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Волейбол. Стойка игрока, перемещение в стойке. Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Прямая нижняя подача. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.

Тематическое планирование

4 Класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование	1
2	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1
3	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1
4	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
5	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1
6	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1
7	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Развитие координации движений	1
8	Акробатическая комбинация	1
9	Акробатическая комбинация	1
10	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	1
11	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1
12	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
13	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
14	Волейбол. Стойка игрока, перемещение в стойке. Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении.	1
15	Прямая нижняя подача	1
16	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	1
17	Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17

4.1 Условия реализации программы

Материально техническая база для реализации программы

Место проведения:

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий); Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи; Баскетбольные мячи; Скакалки;

Теннисные мячи; Малые мячи; Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки; Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами; Секундомер; Маты

4.2 Оценочные материалы

№п/ п	Возраст Наименование	4 год	
		М	Д
1.	Бег 10 м (сек)	2.3-2.0	2.5-2.1
2.	Бег 30 м (сек)	8.0-7.4	8.7-7.8
3.	Челночный бег 3х10 м(сек)	11.2-9.9	12.0-10.5
4.	Прыжок с места(см)	100-125	95-120
5.	Прыжки через скакалку (раз)	7-21	15-45
6.	Подбрасывание и ловля мяча (раз)	45-60	45-60
7.	Статическое равновесие (сек)	35-42	45-60
8.	Подъем туловища (раз)	15-30	14-28
9.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	5-8	8-12
10.	Бег на выносливость 6 мин (м)	900-2000	700-1800

4.4. Методические материалы

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ

УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Риполклассик»,2022.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2017
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2019.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,2021.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2021.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 2020.
7. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2021.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2020.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2021.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель КарчинаЗ.Л. - М., 2019.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,2017.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 2022.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2021.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева НА. и др. Советская система физического воспитания. - М., 2021.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2022.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2022.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru/>