

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос. Подгорный
муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области



УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 401 от 30.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
"Общая физическая подготовка"

СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

Должность: учитель физической
культуры

Ф.И.О. Иванов А.Г.

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по ВР:

Круглова Круглова Л.Н.

Дата 30.08. 2023г.

Аннотация курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

Нормативная база программы:	- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.03.2016) "Об образовании в Российской Федерации" -Письмо министерства образования и науки Самарской области "О внеурочной деятельности" от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ту.
Общее количество часов:	34 ч
Уровень реализации:	основное общее образование
Срок реализации:	1 год
Возраст учащихся:	10 – 11 лет
Автор(ы) рабочей программы:	Учитель физкультуры Иванов А.Г.
Конечный продукт	Спортивные соревнования (декабрь, май)

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 4 класса общеобразовательной школы базового уровня,

программа «Общая физическая подготовка» по духовно-нравственному направлению разработана для учащихся 4 класса в соответствии с новыми требованиями ФГОС ООО.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в Общая физическая подготовка, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании».
- Федеральный государственный образовательный стандарт.
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и

оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих *целей*: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими *задачами*:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация Общая физическая подготовка как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям Общая физическая подготовка ом.
- Обучение технике и тактике игры в Общая физическая подготовка .
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» предназначена для учащихся 4 класса, составлена в соответствии с возрастными особенностями и рассчитана на 34 часа в год. Время одного занятия – 40 минут продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

сформировать:

- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
 - уважительное отношение к культуре других народов;
 - установки на безопасный, здоровый образ жизни;
 - этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
 - умения выражать свои мысли и эмоции;
- развивать:
- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
 - самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планировать общие цели и пути её достижения;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов.

Коммуникативные:

- определять влияние физических упражнений на здоровье человека;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- знать о режиме дня школьника, о личной гигиене.

Рефлексивные:

- уметь адекватно оценивать достигнутые результаты и формулировать их в устной и письменной форме;
- уметь адекватно оценивать работы своей деятельности и товарищей.

Предметные результаты:

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

Воспитательный потенциал изучения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» реализуется через следующие задачи:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
 - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
 - обращение внимания на ярких деятелей культуры, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
 - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов учебной деятельности.

№	содержание	Формы организации	Характеристика основных видов деятельности
1	Знания о физической культуре	групповая	Изучают историю развития физической культуры в России.
2	Способы самостоятельной деятельности	групповая	. Оценивают состояние осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости)
3	Физическое совершенствование	групповая	Выполняют. упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики	групповая	Учатся предупреждать травматизм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок

			через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».
5	Лёгкая атлетика	групповая	Осваивают правила. предупреждения\ травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.
6	Лыжная подготовка	групповая	Учатся приемам предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом выполнению приемов
7	Подвижные и спортивные игры	групповая	Выполняют тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.
8	Прикладно-ориентированная физическая культура	групповая	Выполняют упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов			Форма организа ции
		Всего	Теория	Практика	

1-2	Знания о физической культуре	2	1	1	беседа
3-4	Самостоятельная физическая подготовка	2	1	1	групповая
5-6	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	1	1	групповая
7-8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2	1	1	групповая
9-10	Закаливание организма	2	1	1	групповая
11-12	Гимнастика с основами акробатики	2	1	1	групповая
13-16	Легкая атлетика	4	1	3	групповая
17-20	Лыжная подготовка	4	1	3	групповая
21-24	Подвижные и спортивные игры	4	1	3	игра
25-34	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	1	1	групповая
	ИТОГО	34	10	24	