

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №1 города Заозерного

| | | |
|--|---|---|
| «Согласовано» _____ Руководитель МО Сафронова Т.В. «17» июня 2023 года | «Согласовано» _____ Методист Свержевская О.В. «18» июня 2023 года | Утверждаю _____ Директор школы Крук И. В. Приказ № 01-10- « ____ » июля 2023 года |
|--|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
Общая физическая подготовка (направления по выбору)
учитель физической культуры
Знаменская Ольга Александровна

| | | |
|------------------|-----------------------------|-----------------------|
| Курс | Общая физическая подготовка | |
| Возраст | 4с | 2023-2024 учебный год |
| Уровень обучения | базовый | |

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативная база

- Рабочая программа ОФП по спортивно-оздоровительному направлению разработана для учащихся 4 класса на основе Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленные письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №1 г. Заозерного

1.2. Краткая характеристика курса

Актуальность программы заключается в том, что систематические занятия общей физической подготовкой обеспечивают разностороннюю двигательную активность занимающихся, способствуют формированию устойчивой привычки самостоятельными занятиями, помогают более точно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Данная программа включает все направления подготовки для успешного прохождения испытаний ВФСК ГТО.

Цель: повышение уровня физической подготовленности школьников для сдачи итоговых испытаний. Воспитание личности, умеющей принимать быстрые и правильные решения, способной добиваться поставленной задачи.

Задачи:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие природных задатков и способностей обучающихся;
- развитие коммуникативных способностей обучающихся;
- развитие двигательных способностей, получение знаний и навыков, необходимых для осуществления самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности

II. Результаты освоения курса

2.1. Личностные: обучающиеся будут:

- использовать возможности занятий по общей физической подготовке для выполнения итоговых испытаний;
- добиваться достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;
- проявлять готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- проявлять готовность к личностному самоопределению;
- овладевать навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- знать значение значка ГТО;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

2.2. Метапредметные (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД): обучающиеся будут:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

2.3. Краткое изложение системы оценки достижений (способы определения результативности)

Физические показатели фиксируются в начале и конце учебного года по обязательным нормативам, соответствующим возрастной ступени ВФСК ГТО, а также нормативам по выбору обучающегося. Согласно показателям определяется уровень физической подготовленности обучающихся (высокий, средний, низкий)

III. Содержание курса

Данные задачи могут быть достигнуты посредством дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. А также с учетом максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля.

Формы и режим занятий курса, объем и срок реализации программы.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная;
- групповая (эстафеты, соревнования);

Место предмета в учебном плане: 1 час в неделю, 34 часа в год, на 34 учебных недели, срок реализации – 1 год

IV. Тематическое планирование

| № | Модуль (глава) | Кол-во часов | Формы организации работы обучающихся | Виды деятельности |
|----|--------------------|--------------|---|------------------------------|
| 1. | Бег | 13 | - игра, - соревнование, - эстафета, | - игровая; |
| 2. | Прыжки | 6 | | - спортивно-оздоровительная; |
| 3. | Метания | 6 | | - игровая; |
| 4. | Силовые упражнения | 9 | | - спортивно-тренировочная |

| | | | | |
|--|---------------|-----------|--|--|
| | ИТОГО: | 34 | | |
|--|---------------|-----------|--|--|

Приложение № 1

Календарно-тематическое планирование

Класс: 4 с

учитель: Знаменская О.А.

| № занятия | План дата занятия | Факт дата занятия | Тип, вид занятия | Тема занятия |
|-----------|-------------------|-------------------|------------------|---|
| 1. | 5.09 | | вводное занятие | Т.Б. на занятиях по легкой атлетике |
| 2. | 12. 09 | | игра | Тестирование физических качеств |
| 3. | 19.09 | | эстафета | Высокий старт. |
| 4. | 26.09 | | игра | Низкий старт. Бег с ускорением |
| 5. | 3.10 | | эстафета | Бег на короткие дистанции 30м |
| 6. | 10.10 | | игра | Бег на короткие дистанции 60м |
| 7. | 17.10 | | эстафета | Бег «под гору», «на гору» |
| 8. | 24.10 | | игра | Развитие гибкости |
| 9. | 7.11 | | игра | Эстафетный бег 4х40м |
| 10. | 14.11 | | игра | Метания мяча на дальность |
| 11. | 21.11 | | игра | Специальные беговые упражнения с ускорением |
| 12. | 28.11 | | игра | Круговая тренировка без инвентаря |
| 13. | 5.12 | | эстафета | Техника спортивной ходьбы |
| 14. | 12.12 | | соревнование | ОФП – подвижные игры |
| 15. | 19. 12 | | соревнование | Круговая тренировка с инвентарем |
| 16. | 26.12 | | соревнование | Челночный бег 3 х 10 м |
| 17. | | | игра | Круговая тренировка со скакалкой |
| 18. | | | игра | Челночный бег 6 х 10 м |
| 19. | | | игра | Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м |
| 20. | | | игра | Подвижные игры и эстафеты |
| 21. | | | игра | Равномерный бег 1000-1200 м |

| | | | | |
|-----|--|--|--------------|--|
| 22. | | | игра | Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 |
| 23. | | | игра | Прыжок в длину с места |
| 24. | | | эстафета | Кроссовая подготовка |
| 25. | | | соревнование | Подвижные игры и эстафеты с ускорением |
| 26. | | | игра | Бег 500м |
| 27. | | | игра | Развитие координации |
| 28. | | | соревнование | Спортивная ходьба |
| 29. | | | эстафета | ОФП – прыжковые упражнения |
| 30. | | | игра | Прыжок в длину с разбега |
| 31. | | | соревнование | ОФП - подтягивания |
| 32. | | | соревнование | Развитие силы |
| 33. | | | соревнование | Кроссовая подготовка. Равномерный бег 1000-1200м |
| 34. | | | соревнование | Выполнение контрольных нормативов. |

Приложение №2

Контрольно – оценочная деятельность

1. Выбор оценочных средств

| № | Модуль (глава) | Формы подведения итогов освоения модуля (главы) |
|----|--------------------|---|
| 1. | Бег | Выполнение контрольных нормативов |
| 2. | Прыжки | Выполнение контрольных нормативов |
| 3. | Метания | Выполнение контрольных нормативов |
| 4. | Силовые упражнения | Выполнение контрольных нормативов |