Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 4 городского округа Отрадный Самарской области

РАССМОТРЕНО ШМО учителей начальных классов руководитель ШМО Кудырко Е.А.



УТВЕРЖДАЮ

С=RU, О=ГБОУ ООШ № 4 г.о. Отрадный Самарской области, СN=Директор ГБОУ ООШ № 4 А. В. Касатиков, E=kasatikov_pu@mail.ru 0083c8d40979e1d6bd 2022.08.30 15:59:43+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ОФП»

для начального общего образования для 4 класса

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 ГБОУ ООШ №4 г.о.Отрадный Самарской области на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, утвержденного 29.12.2012г.;
- Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ ООШ №4 г.о.Отрадный Самарской области
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России:
- Учебного ГБОУ ООШ №4 г.о.Отрадный Самарской области на 2022-2023 учебный год;
- Устава ГБОУ ООШ №4 г.о.Отрадный Самарской области, положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности
- 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.
- Залачи:
- 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.
- <u>Развивающие</u>: 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 требовании 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» предполагаетприобретение 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 2часа

Бег по пересечённой местности, бег по размеченной дистанции, подвижные игры с бегом и прыжками.

No	Разделы	Всего:			
1	Лёгкая атлетика	17			
2	Подвижные игры	11			
3	Спортивные игры	4			
4	Кроссовая подготовка	2			
5	Теоретическая часть	В процессе занятий			
Итого 34 часов					

приложение 1

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема учебного	Всего	Содержание	Перечень	
п/п		занятия	часов	Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	универсальных действий
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
15	Игры с прыжками, на площадке малого размера.	1	фронтальная	групповая	ЗОЖ. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и
16	Развивающие игры.	1	фронтальная	групповая	педагогами 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	1	фронтальная	парная	Проявлять
	мяча на заданное				качества силы,
	расстояние и в цель				координации и
					быстроты при
					метании малого
					мяча.
21	Метание малого	1	фронтальная	парная	Осваивать технику
	мяча в			1	метания малого
	горизонтальную и				мяча в цель.
	вертикальную цель.				
22	Подвижные игры	1	фронтальная	групповая	Закрепление
	1				двигательного
					опыта
23	Челночный бег	1	групповая	парная	Умение
	3!10,4!9.бег с			1	сотрудничать при
	ускорением. Игра				выполнении
	«Хвостики»				совместных
					беговых
					упражнений.
24	Бег с высокого	1	фронтальная	парная	Стремиться к
	старта. Бег с			1	победе в игре.
	ускорением. Игра				Проявлять
	«Вызов номеров»				качества быстроты
					и координации при
					выполнении
					беговых
					упражнений
25	Развивающие игры.	1	фронтальная	групповая	Уметь подбирать
	, ,		11	13	упражнения с
					учётом
					предстоящей
					работы
26	Прыжки в длину с	1	групповая	поточная	Контролировать
	места. Прыжки				учебные действия,
	«елочкой», тройной				аргументировать
	прыжок.				допущенные
	1				ошибки
27	Прыжки в длину с	1	групповая	поточная	Закрепление
	места. Стартовое				двигательного
	упражнение.				опыта
28	Прыжки в длину с	1	фронтальная	групповая	Осуществлять
-	места. Метание		11	1 /	продуктивное
	меча на дальность,				взаимодействие
	с отскоком от				между
	COLOROMON OI	<u> </u>			monthly.

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