

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №67 ГОРОДА ТОМСКА

Согласовано
на педагогическом совете
МАОУ СОШ № 67 г. Томска
Протокол №1 от 29.08.2023г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ №67 г.Томска
_____ Т.А. Лескова
Приказ №210-о от 29.08.2023г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»

(спортивно-оздоровительное направление)
для начального уровня образования
(4 классы)

Количество часов в неделю -1 час
Всего в год -34 часа

Составитель: Ткаченко Ольга Сергеевна, учитель физической культуры, стаж 9 лет.
Роскошных Валерий Константинович, учитель физической культуры, стаж 9 лет.

Томск 2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» предназначена для обучающихся 4-х классов и составлена в соответствии с документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (редакция от 30.12.2021 г. с изм. и доп. вступ. в силу с 01.01.2022 г.);
- ФГОС НОО (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 г. №286);
- Стратегией развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России под ред. А.Я. Данилюка, А.М. Кондакова, В.А.Тишкова; Москва, «Просвещение», 2009;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 (действуют с 01.01.2021, срок действия ограничен 01.01.2027);
- Санитарными правилами и нормами 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 (действуют с 01.03.2021, срок действия ограничен 01.03.2027);
- Примерной ООП НОО, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол № 1/22 от 18.03.2022г.);
- Примерной рабочей программой воспитания для общеобразовательных организаций, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22);
- ООП НОО МАОУ СОШ №67 г. Томска.

Цели и задачи

Основными **целями** курса «Общая физическая подготовка» для 4 класса, в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, являются:

развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика в процессе многолетнего тренировочного цикла.

Соответственно, **задачами** данного курса являются:

1. вооружение знаниями по истории развития физкультуры и спорта, правилам соревнований;
2. обучение учащихся технике движений основных видов спорта;
3. привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта.
4. профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
5. укрепление связок нижних и верхних конечностей;
6. укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств.
7. развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, специальной и общей выносливости;
8. воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
9. повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по офп.

Программа «Общая физическая подготовка» предназначена в качестве курса по выбору спортивно-оздоровительного направления для учащихся 4 классов.

Возраст учащихся 10 лет. Срок реализации программы 1 год.

Программа реализуется 4 модулями, каждый из которых рассчитан на 8 (10 в третьей четверти) часов из расчета 1 часа в неделю в течение одной четверти.

Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период

каникул, в выходные и нерабочие праздничные дни. Для реализации рабочей программы возможно использование электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

1. понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
2. понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
3. желание включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
4. положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
5. понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
6. дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

У обучающегося продолжится формирование:

1. желание оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общего языка и общих интересов.
2. способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств.

Метапредметные результаты:

Познавательные

Обучающиеся научатся:

1. использовать знания о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
2. определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
3. выполнять соревновательные упражнения;
4. выполнять элементы спортивных игр;
5. измерять длину и массу тела, показатели физических качеств
6. выполнять различные виды ходьбы и бега;
7. определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
8. организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
9. оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
10. технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
11. выполнять танцевальные шаги;
12. играть в подвижные игры.

Обучающиеся получают возможность научиться:

1. самостоятельно проводить занятия физическими упражнениями, подвижные игры, формы активного отдыха и досуга;
2. организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
3. соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки.

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

1. продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
2. координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
3. ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
4. планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
5. самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим

- дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
6. объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
 7. осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх.

Обучающиеся получают возможность научиться:

1. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
2. анализировать и объективно оценивать результаты выполнения заданий, искать возможности и способы их улучшения.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

1. высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
2. задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
3. координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
4. договариваться и приходить к общему решению;
5. осознанно и произвольно строить сообщения используя терминологию о различных спортивных и подвижных играх.

Обучающиеся получают возможность научиться:

1. сотрудничеству со взрослыми и сверстниками, умению не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
2. общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
3. управлять эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровию, сдержанности, рассудительности.

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

1. играть в спортивные игры (по упрощённым правилам);
2. организовывать самостоятельные игры, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
3. выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
4. оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой.

Обучающиеся получают возможность научиться:

1. демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
2. произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр.

Формы фиксации и оценивания результатов по курсу внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

1. проведение эстафет;
2. проведение игр;
3. показательные выступления.

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала занятия внеурочной деятельности предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками;
- побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых явлений;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного материала через демонстрацию детям положительных примеров;
- применение на занятии интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы.

Содержание рабочей программы (1,2,4 модуль)

№ п/п	Раздел	Основные изучаемые вопросы
1.	Развитие силовой подготовки.	Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Развитие ритмичности, пластичности и гибкости. Основы выполнения гимнастических упражнений. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Страховка во время занятий.
2.	Развитие координационной системы	Анализ техники физических упражнений, направленных на развитие координационной системы, их освоение и выполнение по показу. Упражнения в равновесии, акробатические упражнения на развитие координационной системы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
3.	Подвижные игры	Терминология игры. Правила, проведение и организация подвижных игр и игровых заданий. Техника безопасности при проведении игр. Подготовка места занятий.
4.	Развитие выносливости	Основы выполнения гимнастических упражнений на развитие выносливости. Страховка во время занятий. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.
5.	Эстафеты, показательные выступления	Соревнования по подвижным играм и личное первенство по гимнастике, упражнениям и по уровню физической подготовленности. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых.

Содержание рабочей программы (3 модуль)

№ п/п	Раздел	Основные изучаемые вопросы
1.	Развитие силовой подготовки.	Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Развитие ритмичности, пластичности и гибкости. Основы выполнения гимнастических упражнений. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Страховка во время занятий.
2.	Развитие координационной системы	Анализ техники физических упражнений, направленных на развитие координационной системы, их освоение и выполнение по показу. Упражнения в равновесии, акробатические упражнения на развитие координационной системы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
3.	Подвижные игры	Терминология игры. Правила, проведение и организация подвижных игр и игровых заданий. Техника безопасности при проведении игр. Подготовка места занятий.
4.	Развитие выносливости	Основы выполнения гимнастических упражнений на развитие выносливости. Страховка во время занятий. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.
5.	Эстафеты, показательные выступления	Соревнования по подвижным играм и личное первенство по гимнастике, упражнениям и по уровню физической подготовленности. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых.

**Тематическое планирование по курса «Общая физическая подготовка»,
в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов на
освоение каждой темы
(1,2,4 модуль)
на 2022 – 2023 учебный год**

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Воспитательный компонент
1.	Развитие силовой подготовки.	2	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками Правила поведения в зале

			Игра-упражнение на развитие гибкости
2.	Развитие координационной системы	1	Игра-упражнение на развитие координации
3.	Подвижные игры	2	Все игры подразумевают работу в парах и группах.
4.	Развитие выносливости	1	Игры, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
5.	Эстафеты, показательные выступления	2	Эстафета. Выступления.
ИТОГО : 8 ЧАСОВ			

**Тематическое планирование по курса «Общая физическая подготовка»,
в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов на
освоение каждой темы
(3 модуль)
на 2022 – 2023 учебный год**

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Воспитательный компонент
6.	Развитие силовой подготовки.	2	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками Правила поведения в зале Игра-упражнение на развитие гибкости
7.	Развитие координационной системы	1	Игра-упражнение на развитие координации
8.	Подвижные игры	4	Все игры подразумевают работу в парах и группах.
9.	Развитие выносливости	1	Игры, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
10.	Эстафеты, показательные выступления	2	Эстафета. Выступления.
ИТОГО : 10 ЧАСОВ			

Календарно-тематическое планирование курса «Общая физическая подготовка» на 2022 – 2023 учебный год

№ п/п	Дата		Тема	Формы организации	Виды деятельности
	план	факт			

1.			1 модуль. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Силовая подготовка	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
2.			Гимнастика. Силовая подготовка.	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
3.			Гимнастика. Развитие координационной системы	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
4.			Легкая атлетика. Эстафеты с предметами.	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
5.			Строевые упражнения. Подвижные игры.	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
6.			Легкая атлетика. Развитие выносливости.	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
7.			Подвижные игры с элементами спортивных игр Игра «Школа мяча».	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
8.			Открытое занятие	Соревнование	Игровая
9.			2 модуль. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Силовая подготовка	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
10.			Гимнастика. Силовая подготовка.	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
11.			Гимнастика. Развитие координационной системы	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая

12.			Легкая атлетика. Эстафеты с предметами.	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
13.			Строевые упражнения. Подвижные игры.	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
14.			Легкая атлетика. Развитие выносливости.	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
15.			Подвижные игры с элементами спортивных игр Игра «Школа мяча».	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
16.			Открытое занятие	Соревнование	Игровая
17.			3 модуль. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Силовая подготовка	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
18.			Гимнастика. Силовая подготовка.	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
19.			Гимнастика. Развитие координационной системы	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
20.			Легкая атлетика. Эстафеты с предметами.	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
21.			Строевые упражнения. Подвижные игры.	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
22.			Строевые упражнения. Подвижные игры.	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
23.			Легкая атлетика. Развитие выносливости.	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая

24.			Подвижные игры с элементами спортивных игр Игра «Школа мяча».	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
25.			Подвижные игры с элементами спортивных игр Игра «Школа мяча».	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
26.			Открытое занятие	Соревнование	Игровая
27.			4 модуль. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Силовая подготовка	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
28.			Гимнастика. Силовая подготовка.	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
29.			Гимнастика. Развитие координационной системы	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
30.			Легкая атлетика. Эстафеты с предметами.	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
31.			Строевые упражнения. Подвижные игры.	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
32.			Легкая атлетика. Развитие выносливости.	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
33.			Подвижные игры с элементами спортивных игр Игра «Школа мяча».	Беседа, игра, тренировочные упражнения	Познавательная, игровая
34.			Открытое занятие	Соревнование	Игровая

Методическое и материально-техническое обеспечение программы.

1. Учебник «Физическая культура» 1-4 класс для общеобразовательных учреждений Автор В. И. Лях; М: Просвещение, 2018

2. Пособие «Гимнастика и подвижные игры» в начальной школе. Автор Патрикеев А.Ю. М.:Феникс,2016.
3. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2018.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2014
5. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2016.
6. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
7. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 2016.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2014 год.
9. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2012 год.
10. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2016 год.
- 11.