

Приложение №11 к ООП НОО

МАОУ СШ № 3 г. Павлово

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Общефизическая подготовка» в 4 классах**

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для 4 классов составлена на основе авторской программы В.И. Ляха по учебному курсу «Физическая культура» (1-4 классы, образовательная система «Школа России»), учебника «Физическая культура», 1-4 классы, В.И.Лях, - АО «Издательство «Просвещение», 2021,2022гг.

Сроки реализации программы: 1 год

Объём программы:34 часа в год, 1 раз в неделю.

Направление внеурочной деятельности – спортивно-оздоровительное.

Содержание программы внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка»

- **Основы знаний о физической культуре - в процессе занятий**
- Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).
- **Способы физкультурной деятельности - в процессе занятий**
- Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.
- Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
 - **Физическое совершенствование - 34 часа**
 - **Легкоатлетические упражнения -12 часов**
- **Теоретические сведения - в процессе уроков**
- Общие знания о здоровом образе жизни. Одежда и обувь для занятий. Гигиена. Правила техники безопасности. Виды легкой атлетики.
- **Специальная физическая подготовка - в процессе уроков**
- Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.
- **Ходьба и бег - 6 часов**
- Бег 30м: старт; разновидности ходьбы; ходьба по разметкам; ходьба с преодолением препятствий; бег с ускорением; челночный бег 3x10м; 4x9м; бег 1000м без учета времени; подвижные игры, эстафеты.
- **Прыжки – 4 часа**
- Прыжки в длину с места; согласованное движение рук и ног при отталкивании, мягкое приземление.
- **Метание - 2 часа**
- Держание малого мяча, метание в вертикальную и горизонтальную цели (9м); подвижные игры с элементами метаний.
- **Кроссовая подготовка -4 часа**
- **Бег по пересечённой местности - 4 часа**
- Чередование ходьбы и бега; равномерный бег до (10 мин.); преодоление малых препятствий; бег 1000м без учета времени; 6-минутный бег; подвижные игры, эстафеты.
- **Гимнастика с элементами акробатики - 6 часов**
- **Теоретические сведения - в процессе уроков**
- Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История развития современных Олимпийских игр. Виды гимнастики. Название снарядов и гимнастических

элементов. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка.

- **Общезначимая физическая подготовка - в процессе уроков**

- Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

- **Специальная физическая подготовка - в процессе уроков**

- **Акробатика. Строевые упражнения - 2 часа**

- Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной сойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

- **Висы. Строевые упражнения - 2 часа**

- Упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание, в висе лежа согнувшись; упражнения в висе стоя и лежа, вис, на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной сойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

- **Опорный прыжок, лазание - 2 часа**

- Перелезание через козла, коня. Перелезание через бревно. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через коня, через горку матов и гимнастическую скамейку, бревно; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазание по канату.

- **Подвижные игры - 6 часов**

- **Теоретические сведения**

- Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

- **На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»**

- «У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!».

- **На материале раздела «Легкая атлетика»**

- «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.

- **На материале раздела «Спортивные игры»**

- **Футбол**

- «Точная передача», «Передал – садись» и т.д. эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру.

- **Баскетбол**

- «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо», «Мяч в обруч, «Передал, садись» и т.д. эстафеты с мячами.

- **Волейбол**

- «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д. эстафеты с мячом.

- **Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств - в процессе занятий.

-

- **Подвижные игры с элементами баскетбола - 6 часов**

- Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» эстафеты с мячами, «Мяч в обруч, «Передал, садись» и т.д.

Личностные и метапредметные результаты освоения

курса внеурочной деятельности «Общеразвивающая подготовка»

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «ОФП» - является формирование следующих умений:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности «ОФП» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Личностные УУД:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий, соревнований и ориентации на их выполнение;

2. Регулятивные УУД:

- организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

3. Познавательные УУД:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность»
- ориентироваться в тактических действиях в спортивных играх;
- выявлять связь занятий общей физической подготовкой с досугом и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий общей физической подготовкой в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о соревнованиях по различным видам спорта.

4. Коммуникативные УУД:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, командной деятельности;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при сдаче нормативов;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения технико- тактических действий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.

Тематическое планирование

Тематическое планирование в соответствии с содержанием рабочей программы	Количество часов по рабочей программе
Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий
Способы физкультурной деятельности	В процессе занятий
Легкоатлетические упражнения	12
Кроссовая подготовка	4
Гимнастика с элементами акробатики	6
Подвижные игры	6
Подвижные игры с элементами баскетбола	6
Итого	34