

МАОУ СОШ № 14 имени А.Ф. Лебедева г. Томска

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Протокол от 30.08.24 №10

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 19.09.2024 №186-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка»

Томск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа данного курса представляет систему **спортивно-развивающих занятий** для учащихся 1-4 классов и реализуется в рамках внеурочной деятельности в соответствии с учебным планом.

Рабочая программа по общей физической подготовке (ОФП) составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Закон Томской области от 12.08.2013 № 149-ОЗ «Об образовании в Томской области».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями).
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329 ФЗ (ред. От 05.12.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011)
- Устав ОО МООУ СОШ №14 им. А.Ф. Лебедева г. Томск.

и в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования МАОУ СОШ №14 имени А.Ф. Лебедева Г.Томска.

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Курс внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» тесно связан с учебным предметом «Физическая культура» основного учебного плана ступени начального общего образования, и развивает и дополняет основные требования ФГОС к физическому воспитанию и формированию культуры здоровья. Данные вопросы уже рассматривались в дошкольном образовании, и будут продолжаться на ступени основного общего образования.

Цель курса: создание условий для развития познавательных способностей учащихся на основе системы развивающих занятий.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

-формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;

-воспитание моральных и волевых качеств.

Программа разработана на основе принципов:

Наглядности

Сознательности и активности

Систематичности

Доступности

На занятиях учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, соревновательная.

Программа рассчитана на 33 часа (1 класс) и 34 часа (2-4 классы) - 1ч в неделю.

Данный курс состоит из системы соревнований.

На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении заданий любой трудности.

Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Методы организации деятельности:

- словесные (рассказ учителя, инструктаж, беседа)
- игровой
- соревновательный

В процессе изучения курса, у учащихся развиваются следующие **личностные качества**: трудолюбие, упорство, целеустремленность, самостоятельность, коллективизм, взаимопомощь, умение работать в команде.

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- иметь представление о способах изменения направления и скорости движения;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 2 класса должны иметь представление

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о правилах проведения спортивных играх;
- уметь определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости,);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Учащиеся 3 класса должны иметь представление:

- о возрождении Олимпийских игр;
 - о правилах проведения спортивных играх;
- уметь:

учащиеся 4 класса должны иметь представление:

- о правилах проведения спортивных играх;
 - о судействе соревнований;
- уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

- демонстрировать уровень физической подготовленности;

Механизм зачета результатов освоения курса:

- участие в подготовке и проведении спортивных праздников
- участие в подготовке и проведении игр, соревнований

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Программа предусматривает достижение *3 уровней результатов:*

Первый уровень

Предполагает приобретение новых знаний уже, тогда, когда только начинают основывать спортивно-оздоровительную деятельность: - правила поведения на занятиях ОФП; - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня; - общие представления о физической культуре, о её значении в жизни человека, о её роли в укреплении здоровья, физического развития и физической подготовленности учащегося; - сформированности двигательных навыков и умений у младших школьников. Развивая такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость у школьников,

определяется уровень физической подготовленности учащихся. Результат выражается в понимании детьми сути занятий ОФП, умении поэтапно решать задачи.

Второй уровень

Предполагает позитивное отношение детей к базовым ценностям общества, в частности к формированию жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни. Результат проявляется к приобщению школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формированию универсальных двигательных действий, умение составить простейшие комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, умение самостоятельно подбирать игры и проводить их с товарищами и свободное время.

Третий уровень

Предполагает на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности у школьников и выявляется предрасположенность к тем или иным видам спорта (самостоятельный выбор), участие в соревнованиях, как внутришкольных, так и городских по общефизической подготовке. Оценка уровня физической подготовленности.

В результате изучения курса обучающиеся научатся:

выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,

управлять своими эмоциями;

играть в мини-футбол, пионербол, баскетбол, а именно: техническим приемам и тактическим взаимодействиям, владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам, владеть игровыми ситуациями на поле, основам судейства.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс

Форма организации внеурочной деятельности: игровая, соревновательная.

Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)

На материале гимнастики с основами акробатики применяются игры, эстафеты и соревнования с включением следующих упражнений:

- Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

- Акробатические комбинации. Например:

- 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

- 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

- Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

- Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (10 ч.)

На материале легкая атлетика применяются игры, эстафеты и соревнования с включением следующих упражнений:

- 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 и спортивные игры (11 ч.)

На материале подвижные и спортивные игры применяются игры, эстафеты и соревнования с включением следующих упражнений:

- Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
- Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

2 класс

Форма организации внеурочной деятельности: игровая, соревновательная.

Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)

На материале гимнастики с основами акробатики применяются игры, эстафеты и соревнования с включением следующих упражнений:

- *Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.
- *Гимнастические упражнения прикладного характера*: прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, лазания, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.
- *Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»*: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

Легкая атлетика (10 ч.)

На материале легкая атлетика применяются игры, эстафеты и соревнования с включением следующих упражнений:

- *Бег*: Бег 30 метров, бег 500 метров.
- *Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.
- *Метание* малого мяча на дальность из-за головы.
- *Прыжки*: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.
- *Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»*: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Мышеловка».

Подвижные и спортивные игры (12 ч.)

На материале подвижные и спортивные игры применяются игры, эстафеты и соревнования с включением следующих упражнений:

- Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
- Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

3 класс

Форма организации внеурочной деятельности: игровая, соревновательная.

Гимнастика с основами акробатики (8 ч.)

На материале гимнастики с основами акробатики применяются игры, эстафеты и соревнования с включением следующих упражнений:

- *Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

- *Гимнастические упражнения прикладного характера*: прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, лазания, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами, лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

- *Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»*: «Волна», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

Легкая атлетика (8 ч.)

На материале легкой атлетика применяются игры, эстафеты и соревнования с включением следующих упражнений:

- *Бег*: Бег 30, 60 метров, бег 500 метров.
- *Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.
- *Метание* малого мяча на дальность из-за головы.
- *Прыжки*: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

- *Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»*: «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Метатели».

Подвижные и спортивные игры (18 ч.)

На материале подвижные и спортивные игры применяются игры, эстафеты и соревнования с включением следующих упражнений:

- *Футбол*: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
- *Баскетбол*: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
- *Пионербол*: передача и ловля мяча; подача мяча; игра на материале пионербола.

4 класс

Форма организации внеурочной деятельности: игровая, соревновательная.

Гимнастика с основами акробатики (8 ч.)

На материале гимнастики с основами акробатики применяются игры, эстафеты и соревнования с включением следующих упражнений:

- *Акробатические упражнения*: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

- *Гимнастические упражнения прикладного характера*: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком

двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги», лазания.

Легкая атлетика (8 ч.)

На материале легкая атлетика применяются игры, эстафеты и соревнования с включением следующих упражнений:

- *Бег*: Бег 30, 60 метров, бег 1000 метров.
- *Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.
- *Метание* малого мяча на дальность из-за головы.
- *Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание»
- *Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»*: «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Метатели».

Подвижные и спортивные игры (18 ч.)

На материале подвижные и спортивные игры применяются игры, эстафеты и соревнования с включением следующих упражнений:

- *Футбол*: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
- *Баскетбол*: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
- *Пионербол*: передача и ловля мяча; подача мяча; игра на материале пионербола.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-4 класс

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Легкая атлетика	10	10	8	8
Гимнастика	12	12	8	8
Подвижные игры и спортивные игры	11	12	18	18
Всего часов	33 ч.	34 ч.	34 ч.	34 ч.