

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Исполнительный комитет Актанышского муниципального района

МБОУ «Тлякеевская ООШ»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

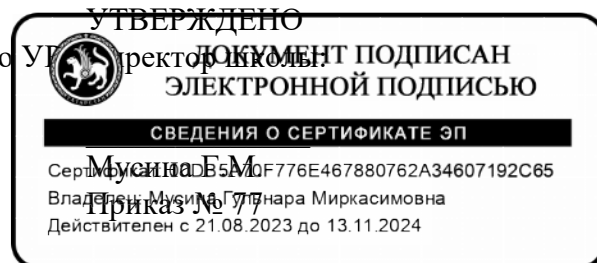
Миргалимова Э.В.
Протокол № 1

от "28"августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР

Хабирова М.Ф.
Протокол № 1

от "28" августа 2023 г.



от "29" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

для 1-4 класса уровня начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

2023

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность - неотъемлемая часть образовательного процесса в школе, позволяющая реализовать требования федерального государственного образовательного стандарта в полной мере.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы определена эффективностью образования детей в школе и во многом зависит от состояния их здоровья. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: развитие массовой гиподинамии, когда дети невольно становятся заложниками быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, планшеты и т.д.) – все это приводит к снижению двигательной активности и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Основная задача, которую ставит перед собой учитель физической культуры – это воспитание сознательного отношения учащихся к своему здоровью, постоянное его укрепление, раскрытие и развитие индивидуальных двигательных способностей, умений и навыков. Формированию здорового образа жизни помогают не только уроки физкультуры, но большую роль здесь играет и внеклассная работа, вовлечение учащихся к занятиям в спортивных секциях, спортивных праздниках, соревнованиях.

Таким образом, организация внеурочной деятельности по физической культуре в школе позволяет развивать двигательные умения и навыки учащихся, массово привлекать учащихся к физкультурно-оздоровительной деятельности, формировать потребность в здоровом образе жизни, проходить социальную адаптацию в коллективном общении и взаимодействии.

Младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития всех без исключения двигательных способностей. Особая роль в совершенствовании физических способностей, принадлежит целенаправленным педагогическим воздействиям, предусмотренным школьной программой по физической культуре.

Физические качества на уроке невозможно развить достаточно хорошо, т.к. на уроке дети больше времени слушают и наблюдают и меньше времени тратят на «отработку» различных движений. Между уроками перерыв бывает больше двух дней, и этот большой промежуток времени между занятиями отрицательно сказывается, на мышечное запоминание упражнений, теряется отработанный навык, и процесс развития физических качеств начинается с нуля. Нарушается один из основных принципов учебно – тренировочного процесса, принцип непрерывности. Поэтому необходимы дополнительные занятия, которые будут решать ряд задач: повышения двигательной активности и физического развития детей. Еще одна основная задача, решаемая на дополнительных занятиях, это повышение уровня развития физических качеств, для успешного участия в городских соревнованиях.

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» разработана на основе рабочей программы дисциплины «Физическая

культура» 1-4 классов (ФГОС). Программа конкретизирует содержание предметных тем и показывает распределение часов по разделам курса. В рамках спортивно-оздоровительного направления секции «Общая физическая подготовка» в 4-х классах отводится 74 часа из расчета 2 часа в неделю.

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена с учетом требований федеральных государственных стандартов второго поколения и соответствует возрастным особенностям младшего школьника. Программа секции рассчитана на школьников в возрасте с 9-10 лет. В секции занимаются мальчики и девочки. Количественный состав – 20 учащихся. Набор в секцию осуществляется на добровольной основе. В рамках программы предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой занятий являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия в секции общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В настоящее время возникла необходимость составления модифицированной программы по общей физической подготовке из-за отсутствия современных пособий и программ. Таким образом, в этой программе учитывается материально-техническое состояние образовательного учреждения и наличие спортивного инвентаря, обращается особое внимание на индивидуальное (физическое и психическое) развитие ребенка.

Программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2007. – 127 с. – ISBN 5-09-016262-X

Цель:

- Воспитание и привитие навыков физической культуры учащихся и как следствие формирование здорового образа жизни у будущего выпускника.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Основные формы и методы деятельности

Ведущей формой организации занятий является групповое занятие. Наряду с групповой формой работы во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к обучающимся. Занятия по программе «Общая физическая подготовка» включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий «ОФП», основах здорового образа жизни, знания о физической культуре, о различных видах легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, лыжной подготовки. Практическая часть занятий предполагает: овладениями жизненно важными двигательными навыками, всестороннем и гармоничном развитии физических качеств, обучение двигательных действий, встречающихся в повседневной жизни, и различных спортивных и подвижных игр.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

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 «Общая физическая подготовка» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Общая физическая подготовка» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

Основы знаний. Техника безопасности на занятиях. Гигиена спортсмена. Здоровый образ жизни и его составляющие. История возникновения Олимпийского движения. Значение физических упражнений для здоровья человека.

Легкая атлетика. Беговые упражнения, кросс, бег на длинные и короткие дистанции. Прыжок в длину с места, с разбега, многоскоки. Броски большого мяча, метание мяча на дальность, в цель. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. Эстафетный бег.

Подвижные и спортивные игры. «Салки», «Гуси-лебеди», «Метко в цель», «Два Мороза», «Запрещенное движение», «Совушка», «Охотники и утки», «Снайпер», «Вызов номеров», «Удочка», «Перестрелка», «Гонка мячей», «Встречная эстафета», «Эстафета бегом», «Мяч среднему».

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультурминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций к здоровому образу жизни.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату. Гимнастическая полоса препятствий.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.

Соревнования. Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Учебно - тематический план секции «Общая физическая подготовка»

Наименование разделов и тем занятий	Кол-во часов
Основы знаний (теория 6 часов)	
Правила и нормы поведения на занятиях общей физической подготовкой	1
Значение физических упражнений для здоровья человека	1
Гигиена спортсмена	1
Здоровый образ жизни и его составляющие	1
История возникновения олимпийского движения	1
Что такое физическая работоспособность и физическая подготовленность	1
Легкая атлетика (18 часов)	
Ходьба, бег, прыжки	1
Метание мяча	2
Равномерный бег 5 минут	1
Равномерный бег 6 минут	1
Преодоление малых препятствий	1
Эстафета по кругу	1

Спринтерский бег, эстафетный бег	1
Соревнования на точность броска мяча в корзину	1
Эстафета с передачей палочки	1
Комбинированная эстафета	4
Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1
Игры. Эстафеты	1
Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты	1
Веселые старты	1
Подвижные и спортивные игры (22 часов)	
Подвижные игры	5
Подвижные игры с элементами баскетбола	3
Самостоятельные игры	2
Ловля и передача мяча в движении	1
Школа мяча	2
Игры с элементами баскетбола	7
«Веселые старты»	1
Гимнастика (10 часов)	
Основы знаний по гимнастике. Строевые упражнения	1
Акробатические упражнения	2
Висы, подтягивания	2
Лазание, опорный прыжок через козла	2
Упражнения на бревне, перекладине	2
Упражнения на бревне, перекладине, акробатические упражнения	1
Лыжная подготовка (12 часов)	
Подъем «лесенкой», торможение «плугом»	2
Одновременный одношажный ход	2
Попеременный двушажный ход	2
Эстафета на лыжах	2
Подъемы и спуски	2
Круговая эстафета 4*1000м	1
Туристический поход на лыжах	1
Соревнования (6 часов)	
Соревнования по гимнастике	1
Соревнования по игре «Снайпер»	1
Соревнования на лыжах	1
«Президентские состязания»	1
«Лучший в ГТО»	1
Соревнования по кроссу	1
Всего за учебный год	74

Ожидаемые результаты

- ✓ Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.

- ✓ Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
- ✓ Снижение заболеваемости школьников.
- ✓ Снижение психоэмоциональных расстройств.
- ✓ Повышение уровня физической подготовки школьников.
- ✓ Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
- ✓ Снижение последствий умственной нагрузки.
- ✓ Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

Рекомендуемая литература

Литература для учителя

- ФГОС ООО утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года №1897
- В.И.Лях//Физическая культура. Рабочая программа 1-4 классы//Москва «Просвещение» 2012год.
- А.И.Каинов // Организация работы спортивных секций в школе// Программы, рекомендации// Волгоград, «Учитель» ,2014г.
- А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М
- Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
- Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2004г.
- П.А.Киселев, С.Б.Киселева, «Справочник учителя физической культуры», Волгоград, «Учитель», 2008.
- А.Ю.Патрикеев, «Подвижные игры 1-4 классы», Москва, «ВАКО», 2007.
- А.Ю.Патрикеев, «Зимние подвижные игры 1-4 классы», Москва, «ВАКО», 2009.
- Г.П.Попова, «Дружить со спортом и игрой», Волгоград, «Учитель», 2008.
- Г.П.Болонов, «Физкультура в начальной школе», Москва, «ГЦ Сфера», 2005.


Литература для обучающихся

- Физическая культура 3-4 классы // М: Вентана-Граф, 2013г;
- Коротков И.М. Подвижные игры. //М.: Знание, 2005г;

Лист согласования к документу № 78 от 01.11.2023
Инициатор согласования: Мусина Г.М. Директор
Согласование инициировано: 01.11.2023 12:41

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мусина Г.М.		 Подписано 01.11.2023 - 12:42	-