Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа сельского поселения Арик»

РАССМОТРЕНО на заседании методического совета Протокол № 1 от «30» августа 2023 года	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____З.В.Бжембахова	УТВЕРЖДЕНО Директор _____Л.М.Шинтукова Приказ№ 57 от «30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Общая физическая подготовка»

для 4 класса

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Общая физическая подготовка» в 4 классе составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения от 31.05.2021 №287 «Об образовании федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 «СК-295/064
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 №09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 №996-р;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения России от 31.05. 2021 №286 (далее – ФГОС НОО);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки от 06.10.2009 №373;
- Федеральной образовательной программой начального общего образования, утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023г №372;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию в организации работы образовательных организации и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распределения новой короновирусной инфекции (COVID-2019)» СП 3.1/2.4.3598-20.(в новой редакции от 02.12.2020 №39, от 24.03.2021 №10);
- Основной образовательной программы МКОУ СОШ с.п.Арик.

На внеурочную деятельность кружка «Общая физическая подготовка» отводится 34 часа в год, 1 час неделю.

Цель:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

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.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса.

Личностные результаты

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
• 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.

Метапредметные результаты

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание программы

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.
Подвижные и спортивные игры. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.
Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.
Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.
Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие:
- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
-будет укреплено здоровье
-будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
-будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:
На 1 обучения
- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Подвижная игра «Лапта»	1	05.09.23	
2	Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции.	1	12.09.23	
3	Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места.	1	19.09.23	
4	Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 3х10м.	1	26.09.23	
5	Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Игра «Космонавты», «Белые медведи».	1	03.10.23	
6	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки».	1	10.10.23	
7	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.	1	17.10.23	
8	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	1	24.10.23	
9	Построение и перестроение. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», « Космонавты»	1	07.11.23	
10	Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры : «Карусель».	1	14.11.23	
11	Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице.	1	21.11.23	
12	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	1	28.11.23	
13	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол. Игра «Перестрелка».	1	05.12.23	
14	Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Конники – спортсмены»	1	12.12.23	
15	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач»	1	19.12.23	
16	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе. «Снайперы», «Мяч ловцу».	1	26.12.23	

17	Бросок мяча в баскетболе. Игра «Мини-баскетбол».	1	09.01.24	
18	Игры-эстафеты с элементами ведения, ловли-передачи и броска мяча.	1	16.01.24	
19	Обучение игре «Мини-баскетбол».	1	23.01.24	
20	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки в волейболе. Игра «Пионербол»	1	30.01.24	
21	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Игра в пионербол.	1	06.02.24	
22	Игра в пионербол. Контрольные игры и соревнования.	1	13.02.24	
23	ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Удочка».	1	20.02.24	
24	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. подвижная игра «Горелки».	1	27.02.24	
25	Прыжки в высоту через веревочку. Метание мяча. Игра «Лапта»	1	05.03.24	
26	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка».	1	12.03.24	
27	Игра малой подвижности «Тихо- громко». Челночный бег 3х10 метров из различных исходных положений.	1	19.03.24	
28	Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест». Как помочь сохранить себе здоровье.	1	09.04.24	
29	Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест».	1	16.04.24	
30	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам.	1	23.04.24	
31	Метание малого мяча в цель.	1	30.04.24	
32	Бег, беговые упражнения. Игра «Метательная лапта»	1	07.05.24	
33	Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков. Игра «Лапта»	1	14.05.24	
34	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.	1	21.05.24	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498099

Владелец Шинтукова Лариса Мухадиновна

Действителен С 13.01.2023 по 13.01.2024