

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СИБИРСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ ШКОЛА (КОЛЛЕДЖ) АННЫ МУРАТОВОЙ»
(ЧПОУ «СРШ (КОЛЛЕДЖ) АННЫ МУРАТОВОЙ»)**

СОГЛАСОВАНО

На заседании Педагогического Совета
протокол №3
от «29» августа_2023 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ЧПОУ «СРШ (колледж) Анны Муратовой»
от «30» августа_2023 года №15-ЭШ

ЧПОУ "СРШ (КОЛЛЕДЖ)
АННЫ МУРАТОВОЙ"

Подписано цифровой подписью: ЧПОУ
"СРШ (КОЛЛЕДЖ) АННЫ МУРАТОВОЙ"
Дата: 2023.09.20 18:06:42 +06'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
для 1-4 классов
начального общего образования
на 2023-2024 учебный год**

Омск, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» (далее - ОФП) имеет физкультурно-спортивную направленность, так как нацелена на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Физкультурно-спортивная направленность программы «ОФП»: является хорошей школой физической культуры и проводится с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

Программа модифицирована, составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» (авторы М..Я. Виленский, В.И. Лях).

Актуальность программы

Освоение «ОФП» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни; формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цель программы физкультурно-спортивной направленности – создание условий для развития физических и личностных качеств, углубление знаний на основе интересов и склонностей обучающихся в конкретных видах спорта, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным занятиям.

Задачи –

Воспитательные:

- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование представлений и создание условий для воспитания сильных черт личности, таких как воля к победе, решительность, стойкость, выносливость, выдержка, терпение, находчивость, трудолюбие, а также коллективизм, коммуникабельность, взаимовыручка.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование регулятивных умений: самостоятельно определять цель, проблему в учебной деятельности, адекватно оценивать учебную работу на основе заданных критериев, алгоритма, адекватно определять причины успешности и неуспешности в учебной деятельности, сопоставляя цель, ход и результат деятельности;
- развитие коммуникативных умений: определять цели, распределять функции участников, правила и способы взаимодействия, уметь организовывать работу в паре, группе (самостоятельно определять цели, роли, задавать вопросы, вырабатывать решения), уметь преодолевать конфликты: договариваться с людьми, взглянуть на ситуацию с позиции другого.

Обучающие:

- формирование знаний о положительном влиянии занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- формирование знаний о ценности здорового и безопасного образа жизни
- приобретение личного и коллективного опыта отработки на занятиях знаний о ценности здорового и безопасного образа жизни

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рабочей программы воспитания ЧПОУ «СРШ (колледж) Анны Муратовой» Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка.

Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности,

нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;

- в интерактивных формах занятий для учащихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа внеурочной деятельности «Основа физической подготовки» предназначена для обучающихся 5-8 х классов в возрасте от 11 до 15 лет. На изучение курса выделено в 5-8 классах 34 часа в год (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс

Основы знаний (2 часа).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы.

Двигательные умения и навыки (31 час).

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения на гибкость: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах.

Упражнения на развитие быстроты: беговые эстафеты, челночный бег, бег по 10 – 30 метров.

Упражнения на развитие прыгучести: прыжки со скакалкой, в высоту, в глубину, с места, многоскоки.

Строевая подготовка: Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой";

Подвижные игры и эстафеты: эстафеты с предметами и без предметов, эстафеты с преодолением препятствий. Подвижные игры "Смена мест", "Становись - разойдись", "Брось - поймай", "Подвижная мишень", "Прокати быстрее мяч", "Вызов номеров" и др.

2 класс

Основы теоретических знаний (2 часа).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие.

Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.

Двигательные умения и навыки (32 часа).

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с

захлестыванием голени; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой";

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; хождение по наклонной скамейке;

Подвижные игры и игры с элементами баскетбола. Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Эстафеты с мячами; Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания.

3 класс

Основы теоретических знаний (2 часа).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке. Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

Двигательные умения и навыки (32 часа).

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.

Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Подвижные игры и игры с элементами баскетбола.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания "Бросай - поймай", "Выстрел в небо" и др.

4 класс

Основы теоретических знаний (2 часа).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль. Двигательные качества, развиваемые в результате занятий.

Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология. Двигательные умения и навыки (32 часа).

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.

Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии. Подвижные игры и игры с элементами баскетбола.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; "остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой". Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;

– Регулятивные:

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

– Коммуникативные:

- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Ключевые воспитательные задачи
1.	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью					
2.	Легкая атлетика	10	6	6	6	Физическое воспитание. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья Здоровьесберегающее воспитание. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность
3.	Ходьба и бег	4	2	2	2	Здоровьесберегающее воспитание. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность
4.	Прыжки	3	2	2	2	Здоровьесберегающее воспитание. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность
5.	Метание малого мяча	4	2	2	2	Физическое воспитание. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья
6.	Подвижные и спортивные игры	12	12	12	12	Физическое воспитание. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья

						Здоровьесберегающее воспитание. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность Гражданско-патриотическое воспитание. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности
7.	Гимнастика с основами акробатики		10	10	10	Физическое воспитание. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья Здоровьесберегающее воспитание. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность
8.	Всего	33	34	34	34	