

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования культуры и спорта Ненецкого автономного округа
государственное бюджетное образовательное учреждение Ненецкого автономного округа

"Средняя школа с.Несь"

ГБОУ НАО "СШ с. Несь"

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных
классов



Терентьева Н.Ю.

Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УМР



Коткина В.М.

Протокол №1
от «01» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Протоколова О.Ю.

Приказ 01-07/11
от «04» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка. (ОФП)»

для обучающихся 4 класса

Составитель: Выучейская Людмила Владимировна
учитель начальных классов

с.Несь 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по ОФП на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Целью образования по ОФП на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОФП» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Общее число часов для изучения ОФП на уровне начального общего образования составляет: в 4 классе – 34 часа (1 часа в неделю).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебник «Физическая культура», автор АП. Матвеев; Москва «Просвещение» 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча

сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения. 1. Наглядный - наглядно-слуховой прием; наглядно-зрительный прием- сопровождается показом, который нужно хорошо заранее продумать. 2. Словесный - рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение, оценка и т. д. Этот метод широко применяется в процессе обучения как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами. Применение его своеобразно тем, что состоит в выборе отдельных приемов и в дозировке их в зависимости от формы занятий и возраста детей. 3. Практический - при использовании практического метода происходит многократное выполнение конкретного физического упражнения. 4. Соревновательно-игровой.

В РЕЗУЛЬТАТЕ ИЗУЧЕНИЯ ДАННОГО КУРСА В ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПОЛУЧАТ ВОЗМОЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ

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:

- 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;
- 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;
- 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 час- игры 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, подсчет 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.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия.	Электронно-образовательные ресурсы
1.	1	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами легкой атлетики	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.	1	Разновидности прыжков Эстафеты	www.edu.ru
3.	1	Равномерный медленный бег до 10 мин Разновидности прыжков Игры	www.edu.ru
4.	1	Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м	www.edu.ru
5.	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	www.edu.ru
6.	1	Челночный бег 3х5; 3х10м Игры на развитие ловкости	www.edu.ru
7.	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений	www.school.edu.ru
8.	1	Упражнения на развитие гибкости Группировка Перекаты в группировке	www.school.edu.ru
9.	1	Висы и упоры	www.school.edu.ru
10.	1	Лазанья и перелазанья	www.school.edu.ru
11.	1	Упражнения на освоение навыков равновесия	www.school.edu.ru
12.	1	Игры на развитие быстроты реакции	www.school.edu.ru

13.	1	Упражнения с набивными мячами	www.school.edu.ru
14.	1	Упражнения с гантелями	www.school.edu.ru
15.	1	Упражнения со скакалкой	www.school.edu.ru
16.	1	Упражнения с волейбольными мячами	www.school.edu.ru
17.	1	Упражнения с различными мячами	www.school.edu.ru
18.	1	Силовые упражнения Упражнения с партнером	www.school.edu.ru
19.	1	Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом	www.school.edu.ru
20.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	www.school.edu.ru
21.	1	Передача мяча одной рукой от плеча	www.school.edu.ru
22.	1	Передача мяча двумя руками из-за головы Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	www.school.edu.ru
23.	1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	www.school.edu.ru
24.	1	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	www.school.edu.ru
25.	1	Эстафеты с мячом	
26.	1	Пионербол Развитие ловкости Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	www.school.edu.ru
27.	1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	www.school.edu.ru
28.	1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	www.school.edu.ru
29.	1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	www.school.edu.ru
30.	1	Учебная игра в пионербол	www.school.edu.ru
31.	1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	www.school.edu.ru
32.	1	Игры на совершенствование метаний	www.school.edu.ru
33.	1	Игры на развитие координации движений	www.school.edu.ru
34.	1	Игры и эстафеты	www.school.edu.ru