

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 64 г. Екатеринбурга**

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования
Приказ № 370-о от 30.08.2023г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»**

3 классы

Составитель: Кержаков Виктор Викторович

Екатеринбург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» является приложением к основной образовательной программе начального общего образования МАОУ СОШ № 64.

Общая характеристика учебного курса

Программа направлена на:

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- реализацию принципа вариативности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

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.

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;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- воспитание моральных и волевых качеств.

Место учебного предмета в учебном плане

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. На изучение курса по ОФП выделяется 68ч. в 3 классах (2ч. в неделю, 34 учебные недели).

Рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Также на занятиях используются задачи разной сложности. Задания построены таким образом,

что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Программа разработана на основе принципов:

- обучения
- наглядности
- сознательности и активности
- систематичности
- доступности
- спортивной-тренировки.

Методы организации занятия:

- словесные (рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение),
- наглядные,
- повторный метод,
- метод активизации,
- игровой,
- соревновательный.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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 требования 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, 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.

Планируемые результаты изучения курса

В результате освоения программного материала по общей физической подготовке учащиеся 3 класса должны иметь представление:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

- демонстрировать уровень физической подготовленности

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Общая физическая подготовка, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

Развитие гибкости, формирование осанки, развитие силовых способностей.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации.

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

Развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

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;

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале лыжной подготовки:

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов
		3 класс
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	в процессе занятий
2	Лёгкая атлетика.	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	12
4	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.	26
5	Лыжная подготовка	10
6	Подвижные игры	в процессе занятий
	Всего	68

Тематическое планирование

Тема раздела	Содержание урока	Планируемые образовательные результаты
Лёгкая атлетика	Правила поведения в спортзале, на улице. Бег с высокого старта, бег с ускорением на короткие дистанции. Игра «Пустое место» 2 часа	Ознакомиться с техникой безопасности Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	Разновидности челночного бега. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние и в цель. Круговая эстафета. 2 часа	Развитие ловкости и координационных способностей. Правильно выполнять основные движения в метании.
	Бег из разных исходных положений. Бег – 30 м. с высокого старта. Метание мяча на дальность полёта. Игра «Вышибалы» 2 часа	Описывать технику бега и выявлять основные ошибки, осваивать технику бега из различных положений. Правильно выполнять основные движения в метании
	Прыжки в длину по ориентирам. Преодоление 2-3 препятствий. Игра «Третий лишний» 2 часа	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Уметь - преодолевать различные препятствия.
Подвижные игры с элементами баскетбола	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Ловля и передача б/мяча на месте. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись» 2 часа	Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) индивидуальные упражнения на координацию
	Ведение б/ мяча на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись» 2 часа	Уметь владеть мячом. Развитие ловкости и координационных способностей.
	Ловля и передача б/мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись» 2 часа	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)
	Ловля и передача б/мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) 2 часа	Уметь - владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).
	Ведение б/мяча в движении правой (левой рукой). Броски в цель (мишень). 5. Игра в мини-баскетбол. 2 часа	Уметь - владеть мячом. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
	Бег с преодолением небольших препятствий. Бросок набивного мяча (0.5кг) из положения, стоя от груди и из за головы. 2 часа	Уметь - преодолевать различные препятствия. Проявлять качества силы, быстроты, координацию при выполнении бросков.
Гимнастика	Упр. на освоение навыков равновесия. Лазанье по канату. 2 часа	Уметь - выполнять упражнения в равновесии, лазать по канату.

	Упражнения для формирования осанки. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. 2 часа	Уметь - прямо держать положение туловища, развернутые плечи, приподнятая голова, немного втянутый живот. Выполнять акробатические элементы в комбинации
	Лазать по скамейке, подтягиваться на руках. Подвижные игры. 2 часа	Уметь - лазать по гимнастической скамейке. Описывают правила игры, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	Упр. для укрепления голеностопа. Лазание по канату. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. 2 часа	Выполнять несложные упражнения для укрепления голеностопа. Лазать по канату, перелезть через горку матов и гимнастическую скамейку.
	Перелезание через горку матов. Полоса препятствия из гимн. снарядов. 2 часа	Лазать по канату, перелезть через горку матов и гимнастическую скамейку.
	Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Развивающие игры. 2 часа	Выполнять акробатические элементы в комбинации. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
Лыжная подготовка	Передвижение скользящим шагом. Продолжаем изучать попеременно двухшажный ход. Передвижение до 1 км. с равномерной скоростью. 2 часа	Выполнять имитацию положения тела в фазе скольжения поочередно на правой и левой ноге. Выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей.
	Попеременно двухшажный хода. Прохождение дистанции 1 км. б/у времени. 2 часа	Уметь – выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей. Соблюдать правильное выполнение техники хода.
	Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Повторить попеременно двухшажный ход с палками. Игры по заданию. 2 часа	Уметь – выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей. Соблюдать правильное выполнение техники хода.
	Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1 км. с равномерной скоростью. Скольжение под воротами. 2 часа	Уметь – соблюдать правильное выполнение техники хода. Уметь удерживать равновесие, контролировать направление движения.
	Подвижные игры на улице. Скольжение под воротами. 2 часа	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выполнять длительное скольжение на лыжах.
Подвижные игры с элементами баскетбола	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. 2 часа	Уметь - владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски)
	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу» 2 часа	Владеть мячом в процессе подвижных игр.
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.

	ловцу» 2 часа	
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол. 2 часа	Уметь - владеть мячом во время игры в мини-баскетбол.
	Броски мяча в кольцо с места - снизу. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Эстафеты с элементами баскетбола. 2 часа	Уметь - владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).
	Игра в мини-баскетбол. 2 часа	Уметь владеть мячом
	Передача мяча в парах с отскоком от пола. Ведения мяча с изменением направления. Учебные игры. 2 часа	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
Лёгкая атлетика.	Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Золотая рыбка» 2 часа	В прыжке в высоту отталкивание должно быть кратковременным, быстрым, энергичным, резким. Выявляют и устраняют характерные ошибки.
	Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Эстафета с использованием длинной скакалки. 2 часа	Уметь – сочетать прыжок с вращением скакалки. Пробегать, когда скакалка находится на уровне груди. В прыжке в высоту отталкивание должно быть кратковременным, быстрым, энергичным, резким.
	Бега с высокого старта - 20 м Метание мяча на дальность, отскока от стены. Игра «Шишки, желуди, орехи» 2 часа	Бегать с максимальной скоростью. Правильно выполнять основные движения, следить за рукой в метании.
	Повторить технику метания мяча с места на дальность полёта. Линейные эстафеты. Игра «Пустое место» 2 часа	Уметь - правильно выполнять движения при метании различными способами.
	Преодоление 2-3 х препятствий. Метание мяча с места на дальность полёта. Встречная эстафета (расстояние 10-15м.) 2 часа	Уметь – бегать с максимальной скоростью; правильно выполнять основные движения в метании. Преодолевать различные препятствия, в быстром и рациональном решении двигательных задач.
	«Веселые старты». Подвижные игры. 2 часа	Развитие ловкости, координационных способностей.

Перечень информационного обеспечения программы

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1—11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 498303153163862419047617439719797899236556763106

Владелец Теймурова Любовь Владимировна

Действителен с 07.04.2023 по 06.04.2024