

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 3 «Образовательный центр» с.Кинель-Черкассы муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

**Рассмотрено**

Председатель МО классных  
руководителей  
\_\_\_\_\_Мухатаева И.А.  
Протокол № 1 от 30.08.2023г

**Проверено**

Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_Мухатаева И.А.  
30.08.2023г

**Утверждаю**

Директор ГБОУ СОШ № 3  
«ОЦ» с.Кинель-Черкассы  
\_\_\_\_\_Зинченко Н.В.  
Приказ № 92/1 от 30.08.2023г

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Общая Физическая Подготовка»**

Направление: спортивно-оздоровительное  
Начальное образование (4 класс)

**Составитель: Гапова М.И.,  
учитель физической культуры**

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП» является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### 3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

## 2. Содержание учебного курса, предмета с указанием форм и видов деятельности.

№	Тема	Форма деятельности	Вид деятельности
1	Развитие восприятия.	Секция	Тренировочные упражнения и подвижные игры по развитию восприятия и наблюдательности.
2	Развитие памяти.		Тренировочные упражнения по развитию точности и быстроты запоминания, увеличению объема памяти, качества воспроизведения материала.
3	Развитие внимания.		Тренировочные упражнения на развитие способности переключать, распределять внимание.
4	Развитие мышления.		Физические упражнения и игровые соревновательные ситуации.

5	Развитие основных физических качеств.		Тренировочные упражнения: скоростные способности, скоростно-силовые, координационные способности, выносливость и гибкость.
6	Укрепление и сохранение здоровья.		Тренировочные упражнения: развитие быстроты, ловкости, гибкости, красоты тела и выразительности движений.

**3. Тематическое планирование конкретного учебного предмета, курса по ОФП (1 час в неделю).**

**Тематическое планирование 4 класс**

№	Тема	Содержание воспитания	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	Спортивно-оздоровительное воспитание. Освоение техники бега и формирование двигательных навыков.	12
2	Подвижные и спортивные игры	Спортивно-оздоровительное воспитание. Формирование основных физиологических систем организма.	8
3	Лыжная подготовка	Спортивно-оздоровительное воспитание. Освоение техники бега на лыжах и формирование выносливости.	6
4	Гимнастика с основами акробатики	Спортивно-оздоровительное воспитание. Формирование понятия о красоте тела и развитие гибкости.	7
5	Контрольные испытания	Спортивно-оздоровительное воспитание. Формирование навыков оценивания физической подготовки у себя и одноклассников.	1
	Итого		34