

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа № 39 имени Георгия Александровича Чернова»
г.Воркуты

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО учителей
начальных классов
от 16.05.2018 (протокол №7)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора школы
от 01.09.2018 № 390

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОФП (общая физическая подготовка)»

Уровень начального общего образования

Срок реализации программы: 1 год

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. №373 (в действующей редакции), на основе Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 г. и с учётом авторской программы В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».

Составитель: Бурнаева Екатерина Владимировна, учитель физической культуры

Воркута
2018

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «ОФП (общая физическая подготовка)» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МОУ «СОШ №39 им. Г.А.Чернова» г. Воркуты и Примерной основной образовательной программы начального общего образования, с учётом авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»- автор программы В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва, «Просвещение», 2011г.

Направление внеурочной деятельности – **спортивно-оздоровительное.**

Программа предусматривает **межпредметные** связи с физической культурой.

Целью изучения курса «ОФП (общая физическая подготовка)» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач**:

- 1) укреплять здоровье, улучшать осанку, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- 2) развивать координационные (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционные (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способности;
- 3) формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- 4) познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- 5) формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- 6) развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- 7) воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Рабочая программа изучения курса внеурочной деятельности «ОФП (общая физическая подготовка)» рассчитана на 34 занятия для обучающихся 4 классов.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности
«ОФП (общая физическая подготовка)»**

Первый уровень	Второй уровень	Третий уровень
<p>Приобретение обучающимися социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями (в урочной и внеурочной деятельности) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.</p>	<p>Получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательной организации, т.е. в защищенной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).</p>	<p>Получение обучающимися начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование у младшего школьника социально приемлемых моделей поведения. Только в самостоятельном общественном действии человек действительно становится (а не просто узнает, как стать) гражданином, социальным деятелем, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательной организации, в открытой общественной среде.</p>

**Личностные результаты внеурочной деятельности
«ОФП (общая физическая подготовка)»**

У выпускника будут сформированы	Выпускник получит возможность для формирования
<ul style="list-style-type: none"> - внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; - широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; - учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; - ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;</i> - <i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;</i> - <i>устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;</i> - <i>адекватного понимания причин успешности/ неуспешности учебной</i>

<p>анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность к оценке своей учебной деятельности; - основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие; - ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; - развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им; - установка на здоровый образ жизни; - основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения; - чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой. 	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;</i> - <i>компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</i> - <i>морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;</i> - <i>установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;</i> - <i>осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;</i> - <i>эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.</i>
---	---

Метапредметные результаты внеурочной деятельности

«ОФП (общая физическая подготовка)»

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Регулятивные универсальные учебные действия	
<ul style="list-style-type: none"> - принимать и сохранять учебную задачу; - учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; - учитывать установленные правила в 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</i> - <i>преобразовывать практическую задачу в познавательную;</i> - <i>проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</i> - <i>самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом</i>

<p>планировании и контроле способа решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; - оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; - различать способ и результат действия; - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках. 	<p>учебном материале;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания; - самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.
Познавательные универсальные учебные действия	
<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет; - осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; - использовать знаково - символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач; - проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; - строить сообщения в устной и письменной форме; - ориентироваться на разнообразие способов решения задач; - основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, 	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет; - записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ; - создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; - осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты; - осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно - следственных связей;

<p>выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; - осуществлять синтез как составление целого из частей; - проводить сравнение и классификацию по заданным критериям; - устанавливать причинно - следственные связи в изучаемом круге явлений; - строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; - обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи; - осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; - устанавливать аналогии; - владеть рядом общих приемов решения задач. 	<p><i>- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.</i></p>
<p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения; - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - формулировать собственное мнение и позицию; - договариваться и приходить к общему 	<ul style="list-style-type: none"> <i>- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</i> <i>- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</i> <i>- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</i> <i>- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</i> <i>- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;</i> <i>- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</i> <i>- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и</i>

<p>решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; - задавать вопросы; - контролировать действия партнера; - использовать речь для регуляции своего действия; - адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи. 	<p><i>сотрудничества с партнером;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</i> - <i>адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.</i>
---	---

**Предметные результаты внеурочной деятельности
«ОФП (общая физическая подготовка)»**

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> - формировать первоначальные представления 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; - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; - характеризовать способы безопасного поведения на занятиях и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i> - <i>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i> - <i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i> - <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.</i>

<p>направленности.</p> <ul style="list-style-type: none">- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);- формировать навыки 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 курса внеурочной деятельности «ОФП (общая физическая подготовка)»

Содержание курса	Форма организации	Вид деятельности
4 класс (34 часа)		
Игры с элементами спортивных игр		
<p>Легкая атлетика. Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.</p>	<p>Практические занятия. Занятие-соревнование. Тренировочные упражнения.</p>	<p>Игровая, спортивная, познавательная.</p>
<p>Ритмическая гимнастика. Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально–ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.</p>	<p>Практические занятия. Занятие-соревнование. Тренировочные упражнения.</p>	<p>Игровая, спортивная, познавательная.</p>
<p>Подвижные игры. Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.</p>	<p>Практические занятия. Занятие-соревнование. Тренировочные упражнения.</p>	<p>Игровая, спортивная, познавательная.</p>
<p>Лыжная подготовка. Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.</p>	<p>Практические занятия. Занятие-соревнование. Тренировочные упражнения.</p>	<p>Игровая, спортивная, познавательная.</p>

Тематическое планирование к курсу внеурочной деятельности «ОФП (общая физическая подготовка)»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов, отводимых на усвоение темы	
		Теория	Практика
4 класс (34 часа)			
Игры с элементами легкой атлетики (9 часов)			
1	Встречная эстафета. «Волк и ягненок» «Кто раньше»		3
2	Эстафета со скакалкой. Смена номеров		2
3	Погоня по кругу. «Перебежки»		2
4	«Рыбная ловля» Игровые упражнения с малыми мячами.		2
Ритмическая гимнастика (10 часов)			
5	Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения)		1
6	Игра на развитие гибкости тела. «Гимнасты»		1
7	Упражнения с элементами хореографии и танца; Игры с лентами «Осенний лес»		2
8	«Прыгающие воробушки». «Прыжки по полосам»		2
9	упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом		3
10	Соревнование «Лабиринт»		1
Лыжная подготовка (6 часов)			
11	Эстафета 4x50 без лыжных палок		1
12	игра «Два мороза»		1
13	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке; «Кто дальше уедет»		2
14	игра «Заяц без логова»		1
15	Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности		1
Подвижные игры с элементами спортивных игр (9 часов)			
16	"Снайперы"		1
17	"Перетягивание через черту"		1
18	"Эстафета с лазаньем и перелезанием"		1
19	Бег с мячом. Бег по линиям. Игра «День» и «Ночь»		3
20	Кто точнее?		1
21	«Пионербол»		2
		0	34