

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вешкаймский лицей имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
физической культуры
Руководитель ШМО Глушак В.П. /Глушак В.П./
Протокол № 1
от « 27 » августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Патяева С.А. /Патяева С.А./
« 29 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБОУ Вешкаймского
лицея имени Б.П.Зиновьева при
УлГТУ
Феткуллова Г.Н. /Феткуллова Г.Н./
Приказ № 297 от 30.08.2024



Рабочая программа внеурочной деятельности

Название внеурочной деятельности: ОФП (общая физическая подготовка)

Срок реализации программы, учебный год: 2024-2025 учебный год

Количество часов по учебному плану всего: 68 часов; 2 часа в неделю

Вид внеурочной деятельности: кружок

Возраст школьников: 10 лет; 4 класс

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «31»мая 2021 г. № 286;
2. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Вешкаймского лицея имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ, утверждённой приказом от 30.08.2024 № 296;

Рабочую программу составил (а) Глушак В.П. / Глушак В.П. /
подпись расшифровка подписи

1. Содержание курса внеурочной деятельности

Основы знаний

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения; круговая тренировка.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

Легкая атлетика

Челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; различные виды прыжков, прыжки через скакалку.

Школа мяча

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; пионербол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в баскетбольное кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры; подвижные игры с мячами.

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без предметов.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- характеризовать роль и значение физической культуры в жизни человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, указание на форму проведения занятий, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата		Формы проведения занятий	Электронные образ. ресурсы
			4 класс			
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Техника безопасности на спортивных занятиях. Подвижные игры.	1	03.09.2024		Теория	https://resh.edu.r
2	Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.	2	05.09.2024 10.09.2024		Теория Игра	https://resh.edu.r
3	Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения.	2	12.09.2024 17.09.2024		Теория Тренировка	https://resh.edu.r

	Линейные эстафеты.					
4	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Личная гигиена. Виды прыжков. Прыжки через скакалку.Круговая тренировка.	2	19.09.2024 24.09.2024		Тренировка	https://resh.edu.r
5	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	2	26.09.2024 01.10.2024		Тренировка	https://resh.edu.r
6	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами. Круговая тренировка.	2	03.10.2024 15.10.2024		Круговая тренировка	https://resh.edu.r
7	Комплекс упражнений для развития силы. Метание теннисного мяча. Игры с мячами.	2	17.10.2024 22.10.2024		Тренировка	https://resh.edu.r
8	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафета с предметами.	1	24.10.2024		Тренировка	https://resh.edu.r
9	Правила и приемы организующих команд. Комплекс упражнений для развития силы. Круговая тренировка.	2	29.10.2024 31.10.2024		Круговая тренировка.	https://resh.edu.r
10	Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Комплекс упражнений для развития гибкости. Круговая тренировка.	2	05.11.2024 07.11.2024		Круговая тренировка.	https://resh.edu.r
11	ОРУ. Работа с волейбольными мячами. Правила игры – пионербол.	2	12.11.2024 14.11.2024		Тренировка	https://resh.edu.r
12	ОРУ. Работа с волейбольными мячами. Пионербол.	6	26.11.2026 28.11.2024 03.12.2024 05.12.2024 10.12.2024 12.12.2024		Тренировка	https://resh.edu.r
13	ОРУ с предметами. Работа с баскетбольными мячами. Упрощённые правила игры в баскетбол.	2	17.12.2024 19.12.2024		Тренировка	https://resh.edu.r
14	ОРУ с предметами. Работа с баскетбольными мячами. Упрощённая игра в баскетбол.	6	24.12.2024 26.12.2024 09.01.2025 14.01.2025 16.01.2025 21.01.2025		Тренировка	https://resh.edu.r
15	Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье	4	23.01.2025		Теория	https://resh.edu.r

	человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки. Игра – пионербол.		28.01.2025 30.01.2025 04.02.2025			
16	ОРУ. Баскетбол по упрощённым правилам.	4	06.02.2025 11.02.2025 13.02.2025 25.02.2025		Игра	https://resh.edu.r
17	Круговая тренировка на развитие прыгучести. Подвижные игры.	2	27.02.2025 04.03.2025		Игра	https://resh.edu.r
18	Круговая тренировка на развитие силы. Эстафета.	2	06.03.2025 11.03.2025		Тренировка	https://resh.edu.r
19	ОРУ с предметами. Лазание и перелезание.	2	13.03.2025 18.03.2025		Тренировка	https://resh.edu.r
20	ОРУ. Полоса препятствий.	2	20.03.2025 25.03.2025		Тренировка	https://resh.edu.r
21	ОРУ. Висы и упоры. Круговая тренировка.	2	27.03.2025 01.04.2025		Тренировка	https://resh.edu.r
22	ОРУ. Круговая тренировка. Игра-пионербол.	4	03.04.2025 15.04.2025 17.04.2025 22.04.2025		Круговая тренировка	https://resh.edu.r
23	ОРУ. Круговая тренировка. Баскетбол по упрощённым правилам.	4	24.04.2025 29.04.2025 06.05.2025 08.05.2025		Круговая тренировка	https://resh.edu.r
24	Упражнения для развития прыгучести. Эстафета.	2	13.05.2025 15.05.2025		Круговая тренировка	https://resh.edu.r
25	Резервный урок.	1				
26	Резервный урок.	1				
27	Резервный урок .	1				
28	Резервный урок.	1				
29	Резервный урок.	1				
30	Резервный урок .	1				

