

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Бестянка

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Руководитель МО:
_____/А.А.Мустафина/
Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического
совета
_____/Г.В. Мельзетдинова/
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Бестянка:
_____/Н.Ф.Юмакулова/
Приказ №95
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«ОФП»
4 класс

Составитель:
Хайрова Галия Айсаевна

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП» (спортивно-оздоровительное направление) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с Положением о рабочей программе учителя, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт. Программа составлена на основе примерной основной образовательной комплексной программы физического воспитания учащихся 2- 4 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008) . Цели и задачи реализации программы:

Цель: - содействие всестороннему и гармоничному развитию личности: крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивную деятельность. - формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Задачи:

- способствовать возрождению традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей;
- содействовать укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;
- прививать интерес и потребность к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом. Объём часов, отпущенных на занятия - 4 класс - 34 часа в год.

Содержание программы внеурочной деятельности

№ п/п	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	Физическое совершенствование 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.	Спортивные игры, соревнования, состязания.	Физкультурно-оздоровительная, игровая.
2	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации.	Спортивные игры, соревнования.	Физкультурно-оздоровительная, игровая.
3	Легкая атлетика. 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; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	Спортивные игры, соревнования.	Физкультурно-оздоровительная, игровая.

4	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.	Спортивные игры, соревнования, состязания.	Физкультурно-оздоровительная, игровая.
5	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.	Спортивные игры, соревнования, состязания.	Физкультурно-оздоровительная, игровая.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления

аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять

9

взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием курса внеурочной деятельности;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием курса внеурочной деятельности; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 класс

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЦОР/ЭОР
Физическое совершенствование (9 ч)				
1	Гигиенические требования к занятиям физкультурой.	Беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/materialy-metodicheskikh-obedinenii/library/2019/03/11/gigienicheskie-trebovaniya-pri
2	Удар по мячу с подачи.	Игра	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/22/volleybol-metodika-obucheniya-peredache-i-podache-myacha
3	Ведение мяча-обводка стоек.	Игра	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/08/28/otkrytyy-urok-pravilnaya-tehnika-vedeniya-basketbola
4	Удар неподвижного мяча с 11 метров.	Игра	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/01/16/obshchaya-fizicheskaya-podgotovka
5	Бросок мяча рукой на дальность.	Игра	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/04/metanie-malogo-myacha-na-dalnost
6	Бросок мяча с места.	Игра	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/04/metanie-malogo-myacha-na-dalnost
7	Техника передвижения.	Комбинированная	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/19/trenirovochnoe-zanyatie-obuchenie-tehnike-sprinterskogo
8	Техника передвижения.	Комбинированная	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/19/trenirovo

				chnoe-zanyatie-obuchenie-tehnike-sprinterskogo
9	Передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии.	Игра		https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2020/05/13/metodicheskaya-razrabotka-prakticheskogo
Гимнастика с основами акробатики (5 ч)				
10	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.	Комбинированная	1	https://s30302495791.mirtesen.ru/blog/43637857133/Tehnika-priyoma-myacha-v-voleybole-Stoyki-i-peredvizheniya
11	Предупреждение спортивных травм на занятиях.	Беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/05/profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-fizicheskoy
12	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча).	Игра	1	https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2020/05/13/metodicheskaya-razrabotka-prakticheskogo
13	Игра 2 на 2 на одно кольцо.	Игра	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/09/30/statya-uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-vedeniya
14	Стойки и передвижения в зависимости от действий противника.	Комбинированная	1	https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2013/01/23/metodika-obucheniya-stoykam-i-peredvizheniyam
Легкая атлетика (12 ч)				
15	Техника владения мячом. Бросок с двух шагов.	Комбинированная	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/09/30/statya-uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-vedeniya

16	Передача мяча в тройках.	Игра	1	https://nsportal.ru /shkola/fizkultura –i-sport/library/2021/09/30/statya-uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-vedeniya
17	Применение различных стоек и передвижение в зависимости.	Комбинированная	1	https://nsportal.ru /shkola/fizkultura –i-sport/library/2021/09/30/statya-uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-vedeniya
18	Техника владения мячом.	Игра	1	https://nsportal.ru /shkola/fizkultura –i-sport/library/2014/01/21/seminar-praktikum-osnovy-pravil-i-taktiki-igry-v
19	Бросок после подачи.	Игра	1	https://nsportal.ru /shkola/fizkultura –i-sport/library/2014/01/21/seminar-praktikum-osnovy-pravil-i-taktiki-igry-v
20	Предупреждение травм на занятиях.	Комбинированная	1	https://nsportal.ru /shkola/fizkultura –i-sport/library/2022/04/05/profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-fizicheskoy
21	Передача в парах в движениях.	Игра	1	https://nsportal.ru /shkola/fizkultura –i-sport/library/2021/09/30/statya-uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-vedeniya
22	Игра два на два.	Игра	1	https://nsportal.ru /shkola/fizkultura –i-sport/library/2014/01/21/seminar-praktikum-osnovy-pravil-i-taktiki-igry-v
23	Бросок со штрафной линии.	Игра	1	https://nsportal.ru /npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/librariy/2020/05/13/metodicheskaya-razrabotka-prakticheskogo
24	Игра три на три.	Игра	1	https://nsportal.ru /shkola/fizkultura –i-sport/library/2014/01/21/seminar-praktikum-osnovy-pravil-i-taktiki-igry-v

				4/01/21/seminar-praktikum-osnovy-pravil-i-taktiki-igr-v
25	Игра три на три.	Игра	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/21/seminar-praktikum-osnovy-pravil-i-taktiki-igr-v
26	Предупреждение спортивных травм.	Беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/05/profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-fizicheskoy
Подвижные и спортивные игры (8 ч)				
27	Передача и ловля мяча в парах.	Игра	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/21/seminar-praktikum-osnovy-pravil-i-taktiki-igr-v
28	Стойки и передвижения	Игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/
29	Передача мяча в тройках	Игра	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/21/seminar-praktikum-osnovy-pravil-i-taktiki-igr-v
30	Бросок с места в прыжке	Игра	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/21/seminar-praktikum-osnovy-pravil-i-taktiki-igr-v
31	Групповые действия взаимодействие игроков передача мяча	Игра	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/21/seminar-praktikum-osnovy-pravil-i-taktiki-igr-v
32	Основы судейской технологии одной линии	Беседа	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/02/04/pravila-sudeystvo-igr-i-

				<u>sorevnovaniy-</u> <u>oborudovanie</u>
33	Ведение мяча с заданием.	Игра	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/28/plan-konspekt-uroka-po-basketbolu-vedenie-myacha-v
34	Групповые действия взаимодействие игроков - передача мяча.	Игра	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/21/seminar-praktikum-osnovy-pravil-i-taktiki-igry-v