

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 203
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол от 29.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 01.09.2023 г. № 520-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
для 4 класса
на 2023-2024 учебный год**

направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Составитель:
Мурашева М.С.
учитель физической культуры

**Санкт-Петербург
2023**

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена с целью планирования, организации, коррекции и управления учебным процессом по изучению курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» в 4 классах ГБОУ школы № 203 Санкт-Петербурга в 2023-2024 учебном году.

Нормативные правовые документы, локальные акты школы и методические пособия, на основании которых разработана рабочая программа:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);
3. Устав ГБОУ школы № 203;
4. Основная образовательная программа начального общего образования, ГБОУ школы № 203 (утверждена приказом от 31.08.2023 г. № 515-од);
5. Календарный учебный график ГБОУ школы № 203 на 2023-2024 учебный год.

Место курса в плане внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» изучается в 4 классах по желанию обучающихся и их родителей.

Объем курса 4 класса - 34 часа в год, 1 час в неделю.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

1. понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
2. понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
3. желание включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
4. положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
5. дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

У обучающегося продолжится формирование:

1. желание оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
2. способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

Метапредметные результаты:

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

1. принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
2. соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем;
3. организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
4. обнаруживать ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

5. участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.
6. осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
7. определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Обучающиеся получают возможность научиться:

1. планировать деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;
2. контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
3. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
4. анализировать и объективно оценивать результаты выполнения заданий, искать возможности и способы их улучшения.
5. объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
6. анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
7. соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
8. выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

1. договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
2. оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении заданий; проявлять доброжелательность и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
3. управлять эмоциями во время игровой деятельности;
4. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
5. задавать вопросы уточняющего характера по выполнению упражнений;
6. понимать действия партнёра в игровой ситуации
7. выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта

Обучающиеся получают возможность научиться:

1. сотрудничеству со взрослыми и сверстниками, умению не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
2. общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
3. управлять эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровию, сдержанности, рассудительности.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

1. использовать знания о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
2. организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры пр.);
3. видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
4. оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
5. технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
6. выполнять танцевальные шаги;
7. играть в подвижные игры.

Обучающиеся получают возможность научиться:

1. самостоятельно проводить занятия физическими упражнениями, подвижные игры, формы активного отдыха и досуга;
2. организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
3. соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки.

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

1. бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требований техники безопасности;
2. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
3. находить отличительные особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
4. выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
5. выполнять игры на развитие ритмичности, пластичности, гибкости, координации;
6. осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
7. технически правильно осуществлять двигательные действия;
8. различать виды физических упражнений, виды спорта.

Обучающиеся получают возможность научиться

1. оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
2. определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
3. анализировать и синтезировать необходимую информацию;
4. адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» составлена с учетом положений Программы воспитания, которая является обязательной частью основной образовательной программы ГБОУ школы № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга. В центре Программы воспитания находится личностное развитие обучающихся, формирование у обучающихся основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности.

Воспитание на занятиях школьных курсов внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединить детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;

- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

Содержание курса

Тема 1. Развитие гибкости

Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

При подборе средств и методов практических занятий учитель должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Тема 2. Развитие координационной системы

Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Тема 3. Подвижные игры

Подвижные игры с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Тема 4. Развитие выносливости

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах в течение определенного времени. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Тема 5. Эстафеты, показательные выступления

Совершенствование и развитие физических качеств. Совершенствование навыка качественного выполнения заданий. Закрепление двигательных навыков и умений с мячом, с предметами и без.

Тематическое планирование:

№ п/п	Название раздела (темы, главы, модуля)	Кол-во часов
1.	Развитие гибкости	8
2.	Развитие координационной системы	4
3.	Подвижные игры	9

4.	Развитие выносливости	5
5.	Эстафеты, показательные выступления	8
	Всего часов:	34

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» составлена с учетом положений Программы воспитания, которая является обязательной частью основной образовательной программы ГБОУ школы № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга. В центре Программы воспитания находится личностное развитие обучающихся, формирование у обучающихся основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности.

Воспитание на занятиях школьных курсов внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;

- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединить детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;

- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;

- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

Формы организации деятельности обучающихся:

- групповая, парная, индивидуальная деятельность;

- проектная и исследовательская деятельность;

- практикумы.

В качестве оценки результатов внеурочной деятельности является:

- продуктивность деятельности;

- удовлетворенность участников деятельности ее организацией и результатами;

- достижения учащихся в различных видах внеурочной деятельности.

Для изучения продуктивности, удовлетворенности и достижений обучающихся внеурочной деятельности в соответствии с предлагаемыми показателями можно: участвовать в школьном фестивале внеурочной деятельности «Созвездие талантов», использовать анализ результатов участия в мероприятиях (соревнование, конкурс, выставка, олимпиада и т.п.) и анализировать содержание «портфолио достижений» ребенка.