

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**

**Администрация Адмиралтейского района**

**ГБОУ школа №234**

РАССМОТРЕНО

Председатель МО  
учителей начальных  
классов



Зотова Е.Е.

Протокол №5  
от «15» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Седых И.А.

Приказ №50  
от «15» июня 2023 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«О.Ф.П. с элементами тхэквондо»**

**для 4-х классов**

1 час в неделю (всего 34 часов)

**Автор-составитель:**

учитель Хусанова Л.М

**2023- 2024 уч. г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «О.Ф.П. с элементами тхэквондо» на 2023-2024 учебный год для учащихся **4 классов(10-11 лет)** разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части спортивно-оздоровительного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, составлена на основе программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 1-4 классы: Автор В.Н.Шаулин – издательский дом «Федоров» (Программы начального общего образования. Система Л.В. Занкова) - 2011г. Инциклопедия по тхэквондо автор Цой Хонг Хи, « Тхэквондо–корейский боевой вид спорта» издательство «Феникс» автор составитель К.Гиль.

При составлении программы использовались УМК. Физическая культура. 1-4 классы: Автор В.Н.Шаулин – издательский дом «Федоров» (Программы начального общего образования. Система Л.В. Занкова) - 2011г. Инциклопедия по тхэквондо автор Цой Хонг Хи, « Тхэквондо–корейский боевой вид спорта» издательство «Феникс» автор составитель К.Гиль.

### **Место программы в плане внеурочной деятельности**

Программа разработана в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, из расчета 1 час в неделю 34 часа в год.

Программный материал спланирован на основе общей физической подготовки с элементами тхэквондо. Предназначен для спортивно-оздоровительной работы с детьми, проявляющих свой познавательный интерес к физической культуре и спорту, а также к знаниям и умениям организации здорового образа жизни.

**Целью** программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, создание условий для физического развития детей, формирования личности ребенка средствами общей физической подготовки с элементами тхэквондо через включение их в совместную деятельность.

### **Задачи программы:**

- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием О.Ф.П. и возможностью применения их в организации своего отдыха и досуга;
- формировать умение самостоятельно организовывать и проводить О.Ф.П. с учетом особенностей количества участников, места проведения и наличия спортивного инвентаря;
- привитие интереса к осознанному обучению правил соревнований по тхэквондо.
- укрепление здоровья школьников средствами физкультурно-оздоровительной деятельности, формирование основ здорового образа жизни.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В рабочей программе двигательная деятельность на занятиях по О.Ф.П. с элементами тхэквондо представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

**Первая содержательная линия** «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных

занятиях и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами подвижных игр. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию

В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению подвижных игр, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, гигиенических процедур.

**Вторая содержательная линия** «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях подвижными играми и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории возникновения и развитие подвижных игр, раскрываются педагогическая характеристика подвижных игр и методика их проведения, даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся подвижные игры из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий по подвижным играм.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты**

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений 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;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность :

(тестирование различных видов подготовленности обучающихся; квалификационная аттестация; соревнования; показательные выступления; открытые и итоговые занятия.

- формирование навыка 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).

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Тематическое планирование**

№ п/п	Темы (разделы подготовки)	Группа начальной подготовки	
		1 год	
1.	Общая физическая подготовка	10	
2.	Специальная физическая подготовка	10	
3.	Технико-тактическая подготовка	10	
4.	Теоретическая подготовка	1	
5.	Контрольно-переводные испытания	2	
6.	Контрольные соревнования	-	
7.	Инструкторская и судейская практика	-	
8.	Восстановительные мероприятия	-	
9.	Медицинское обследование	1	
	<i>Итого (часов)</i>	34	

## Способы проверки результатов

формы выявления результатов	формы фиксации результатов	формы предъявления результатов
1. Диагностика	1. Тестирование	1. Отчеты
2. Квалификационная аттестация	2. Протоколы	2. Отчеты
3. Соревнования	3. Протоколы соревнований Грамоты Дипломы	3. Отчеты
4. Показательные выступления	4. Видеозапись Фотоматериалы	4. Портфолио
5. Открытые и итоговые занятия	5. Видеозапись Фотоматериалы	5. Открытые занятия
6. Анкетирование	6. Отзывы (детей и родителей)	6. Отчеты

### Формы организации

- тестирование различных видов подготовленности обучающихся;
- квалификационная аттестация;
- соревнования;
- показательные выступления;
- открытые и итоговые занятия;
- анкетирован

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Форма организации	Дата план	Дата факт
1.	Беседа с родителями. Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности на занятиях тхэквондо	Инструктаж по технике безопасности	сентябрь	
2.	Обучение основным строевым командам, построениям и перестроениям. Тестирование О.Ф.П.	Практическое занятие	сентябрь	
3.	Обучение упражнениям разминки. Повторение строевых упражнений. ОФП.	Практическое занятие	сентябрь	
4.	Обучение упражнениям разминки. Строевые упражнения. ОФП	Практическое занятие	сентябрь	
5.	Обучение короткой стойке (ап-сеги), маху ногой вперед-вверх. ОФП	Практическое занятие	октябрь	
6.	Обучение нижнему блоку ОРУ. ОФП.	Практическое занятие	октябрь	
7.	Обучение прямому удару кулаком. ОФП.	Практическое занятие	октябрь	
8.	Подводящие упражнения к прямому удару ногой. О.Ф.П.	Практическое занятие	октябрь	
9.	Подводящие упражнения к прямому удару ногой О.Ф.П.	Практическое занятие	ноябрь	
10.	Закрепление технических приёмов, изученных на занятиях 5-9. ОФП.	Практическое занятие	ноябрь	
11.	Обучение прямому удару ногой. Обучение среднему блоку (с наружи во внутрь) О.Ф.П.	Практическое занятие	ноябрь	
12.	Закрепление технических приёмов, изученных на занятиях 5-11. ОФП.	Практическое занятие	декабрь	
13.	Обучение новым упражнениям разминки. Подводящие упражнения к удару ногой сверху-вниз. ОРУ. ОФП.	Практическое занятие	декабрь	
14.	Обучение новым упражнениям разминки. Подводящие упражнения к удару ногой сверху-	Практическое занятие	декабрь	

	вниз. ОРУ. ОФП.			
15.	Закрепление технических приёмов, изученных на занятиях 5-14. ОРУ. ОФП.	Практическое занятие	декабрь	
16.	Обучение удару ногой сверху-вниз. ОФП.	Практическое занятие	январь	
17.	Обучение среднему блоку изнутри-наружу. Закрепление технических приёмов (занятия 11-16). ОРУ.	Практическое занятие	январь	
18.	Закрепление технических приёмов (занятия 11-17). ОФП	Практическое занятие	январь	
19.	Подводящие упражнения к боковому удару ногой. ОФП. ОРУ	Практическое занятие	февраль	
20.	Подводящие упражнения к боковому удару ногой. ОРУ.	Практическое занятие	февраль	
21.	Подводящие упражнения к боковому удару ногой. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП.	Практическое занятие	февраль	
22.	Обучение новым упражнениям разминки. О.Р.У. О.Ф.П.	Практическое занятие	февраль	
23.	Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП. ОРУ.	Практическое занятие	март	
24.	Обучение передвижению в стойке (ап-сеги) с нанесением прямого удара кулаком. ОФП.	Практическое занятие	март	
25.	Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП. ОРУ.	Практическое занятие	март	
26.	Подводящие упражнения к боковому удару ногой. ОРУ. ОФП	Практическое занятие	март	
27.	Подводящие упражнения к боковому удару ногой. ОРУ. ОФП	Практическое занятие	апрель	
28.	Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Практическое занятие	апрель	
29.	Подводящие упражнения к боковому удару ногой. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ.	Практическое занятие	апрель	
30.	Обучение верхнему блоку. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Практическое занятие	апрель	

31.	Закрепление технических приёмов (занятия 25-30). ОРУ. ОФП.	Практическое занятие	май	
32.	Закрепление передвижению в стойке (ап-сеги) с выполнением блоков (нижнего, среднего, верхнего). ОРУ.	Практическое занятие	май	
33.	Повторение технических действий, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Практическое занятие	май	
34.	Повторение технических действий, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Практическое занятие	май	