

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОРЁЖСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
БУЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

МОУ Корёжской средней школы

Протокол № 1 от 30 августа 2024 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

_____ М.В.Кушнир

Приказ № 105 от 30 августа 2024 г.

Рабочая программа

по курсу внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка

(наименование предмета, курса)

для 1 - 4 классов

Рабочую программу составил:

Голубева Любовь Леонтьевна

учитель физической культуры

I. Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Универсальные результаты:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

1.1. Предполагаемые результаты изучения курса

Курс призван поддерживать предметные результаты предмета «Физическая культура». Предметные результаты характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и проявляется в процессе освоения курса «Общая физическая подготовка». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

По окончании начальной школы ученики научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне.

Ученики получают возможность научиться:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

II. Содержание учебного предмета

Основы знаний. Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки

и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Организуемые 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. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки

в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скачков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

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.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

2.1. Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре

История зарождения древних Олимпийских игр. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Гимнастика с элементами акробатики Строевые упражнения: команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в 2 шеренги, перестроение в 2 круга; передвижение по «диагонали» и «против хода». Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; стойка на лопатках, прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения в лазании по наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке; перелезание через бревно, коня, преодоление препятствий; лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения

и повороты на гимнастическом бревне; упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. Акробатические и гимнастические комбинации. Танцевальные упражнения: шаги галопа в парах, шаги польки, сочетание танцевальных шагов; русский медленный шаг.

Легкая атлетика Прыжки с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места и разбега, в высоту с разбега, с высоты; много скоки.

Лыжные гонки Передвижения на лыжах: скользящим шагом с палками» попеременным двужажным ходом без палок и с палками. Спуски в основной и низкой стойке. Подъем «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом». Поворот переступанием.

Подвижные игры На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной». На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

III. Тематическое планирование (34 часа)

3.1. Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		1-4 классы
1.	Основы знаний по физической культуре	В процессе занятий
2.	Подвижные и спортивные игры	10
3	Лыжные гонки	8
3.	Гимнастика с элементами акробатики	8
4.	Лёгкая атлетика	8
Итого:		34

IV. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва 2002)
 «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
 Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
 Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
 Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;
 Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;
 В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия.	Теория	
1.	1	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.	10 мин.	35 мин.
2.	1	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	5 мин.	40 мин.
3.	1	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча -обводка стоек.	5 мин.	40 мин.
4.	1	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.	5 мин.	40 мин.
5.	1	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	5 мин.	40 мин.
6.	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	5 мин.	40 мин.
7.	1	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	5 мин.	40 мин.
8.	1	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	5 мин.	40 мин.
9.	1	Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии.	5 мин.	40 мин.
10.	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском.	5 мин.	40 мин.
11.	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	5 мин.	40 мин.
12.	1	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	5 мин.	40 мин.
13.	1	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	5 мин.	40 мин.
14.	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	5 мин.	40 мин.
15.	1	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.	5 мин.	40 мин.
16.	1	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяч? в тройках.	5 мин.	40 мин.

17.	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости	5 мин.	40 мин.
18.	1	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.	5 мин.	40 мин.
19.	1	Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Игра два на два.	5 мин.	40 мин.
20.	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника зажиты (техника передвижений). Ведение -передачи в тройках. Игра три на три.	5 мин.	40 мин.
21.	1	Техника зажиты (техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три натри.	5 мин.	40 мин.
22.	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника зажиты (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два.	5 мин.	40 мин.
23.	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.	5 мин.	40 мин.
24.	1	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.	5 мин.	40 мин.
25.	1	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах.	5 мин.	40 мин.
26.	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три натри.	5 мин.	40 мин.
27.	1	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.	5 мин.	40 мин.
28.	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.	5 мин.	40 мин.
29.	1	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.	5 мин.	40 мин.

30.	1	Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передачи мяча. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.	5 мин.	40 мин.
31.	1	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.	5 мин.	40 мин.
32.	1	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.	5 мин.	40 мин.
33.	1	Ведение мяча с заданием.	5 мин.	40 мин.
34.	1	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии.	5 мин.	40 мин.