

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**Наеждинская средняя общеобразовательная школа**

Согласовано :

зам.директора

по УВР \_\_\_\_\_

/Агеева Е.Н./

Рассмотрено:

на заседании МО

протокол №\_1\_\_\_\_

от 28.08.2023г.

Утверждено:

приказ от 28.08.2023г. № 76

и.о. директора школы \_\_\_\_\_

/Жмыхова А.Ю./

**Рабочая программа по  
внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»**

(Разработана для обучающихся 1-4 класса)

Срок реализации – 4 года

Программу составил: Антонова Е.Е.

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура»

Программа рассчитана на обучающихся 1 -4 классов.

- **Направленность программы:**

В группах кружка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

- **Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

- **Цель физического воспитания:**

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

**Задачи:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

- **Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:**

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

- **Условия реализации.**

**Условия набора.**

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 1-4 классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

**Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не более 15 человек.

## **Формы организации занятий.**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

## **Формы проведения занятий.**

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

### **• Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

На 1-2 году обучения

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

На 3-м году обучения

- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- будут совершенствоваться функциональные возможности организма,
- будет расширен двигательный опыт
- будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

## **Содержание программы**

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

**Подвижные и спортивные игры.** Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.

**Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

**Способы физкультурной деятельности.** Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**Физическое совершенствование.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

**Гимнастика с основами акробатики.** Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

### Тематическое планирование 1класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр. Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1
2	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1
3	Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1
4	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м (зач.) Подвижные игры.	1
5	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.	1
6	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.	1
7	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Эстафеты	1
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.). Подвижные игры.	1
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Подвижные игры.	1
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Эстафеты.	1
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Подвижные игры.	1
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Подвижные игры.	1
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Подвижные игры.	1
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Эстафеты.	1
15	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1
16	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1
17	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1
18	Строевые приёмы. ОФП. Эстафеты. Подведение итогов.	1
19.	Т/б на уроках спортивных игр. Основы знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1
20.	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1
21	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1
22	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками,	1

	не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры.	
23	Строевые приемы. Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры.	1
24	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.	1
25	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.	1
26	Строевые приемы. ОФП. Эстафеты.	1
27	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1
28	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1
29	Сдача контрольного норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.	1
30	Сдача контрольного норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
31	Сдача контрольного норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
32	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	1
33	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
	ИТОГО	33

### Тематическое планирование 2 класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание теннисного мяча в цель (5-6м), прыжок в длину с места). Бег 30м.(зач.). Эстафеты.	1
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.	1
6	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1
7	Т/б на занятиях спортивными играми. Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча правой и левой рукой. Подводящие упражнения с б/б мячом.	1
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.). Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Подводящие упражнения с б/б мячом.	1

9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Подводящие упражнения с мячом. Подвижные игры.	1
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета	1
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	1
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета	1
15	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1
16	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1
17	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1
18	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1
19	Т/б на уроках спорт.(подвижными) играми. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1
20	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1
21	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1
22	Сдача контрольного норматива - поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.	1
23	Сдача контрольного норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
24	Сдача контрольного норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
25	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	1
26	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
27	Сдача контрольного норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1
28	Сдача контрольного норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1
29	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	1
30	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	1
32	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	1

32	Строевые приемы. Сдача контрольного норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	1
33	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 11мин. Подвижные игры.	1
34	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 11мин. Подвижные игры.	1
	ИТОГО	34

### Тематическое планирование 3-4 класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание теннисного мяча в цель (6-7м), прыжок в длину с места). Бег 30м.(зач.). Игры.	1
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры.	1
6	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1
7	Т/б на занятиях спорт. играми. Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча правой и левой рукой. Подводящие упражнения с б/б мячом.	1
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.). Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета	1
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета	1
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета.	1
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета	1
15	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1
16	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1
17	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1
18	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1

19	Т/б на уроках спортивными играми. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1
20	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1
21	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1
22	Сдача контрольного норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
23	Сдача контрольного норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
24	Сдача контрольного норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
25	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
26	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
27	Сдача контрольного норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1
28	Сдача контрольного норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1
29	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от10 до 15м. Учебная игра футбол.	1
30	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Учебная игра футбол.	1
31	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Учебная игра футбол.	1
32	Строевые приемы. Сдача контрольного норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Учебная игра футбол.	1
33	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Учебная игра футбол.	1
34	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Учебная игра футбол.	1
	ИТОГО	34