

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочного курса
«Общая физическая подготовка»
1-4 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа по общей физической подготовке составлена на основе нормативных документов:

-Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2020).

Цель курса: . Развитие основных физических качеств и совершенствование двигательных навыков.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;

-формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;

-формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;

-воспитание моральных и волевых качеств.

Содержание курса

Содержание	Теория	Практика
Общая физическая подготовка	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека	Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря
Легкая атлетика	Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски и метания	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.
Способы физкультурной деятельности	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
Подвижные и спортивные игры.	На материале гимнастики с основами акробатики На материале легкой атлетики	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
На материале спортивных игр	Организация и проведение подвижных игр	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.
На материале гимнастики с основами акробатики	<p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку;</p> <p>комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа;</p> <p>комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p>	<p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;</p> <p>комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями;</p> <p>воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов;</p> <p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений</p>

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

Планируемые результаты изучения курса

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Программа предназначена для повышения возможностей ребенка в обучении, интеллектуальном развитии, взаимодействии с другими людьми.

Программа данного курса представляет систему **спортивно-развивающих занятий** для учащихся 1-4 классов и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом.

В процессе изучения курса, у учащихся развиваются следующие **личностные качества**: трудолюбие, упорство, целеустремлённость, самостоятельность, коллективизм, взаимопомощь, умение работать в команде.

В результате изучения данного курса в обучающиеся получают возможность формирования

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.

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 требований 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.

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Тематическое планирование

№ п\п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. «Паутинка».	1
2	Прыжки через скакалку на двух и одной ног2». «Часы пробили час»	1
3	ОРУ для развития гибкости.	1
4	ОРУ с обручем. Броски мяча в цель. ОРУ в парах.	1
5	Круговая тренировка.	1
6	.Подвижные игры «День – ночь», «Вызов номеров».	1
7	Прохождение полосы препятствий.	1
8	«Шишки,желуди,орехи», развитие скоростных качеств.	1
9	Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	1
10	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	1
11	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.	1
12	Игра «Салки», «Два мороза»	1
13	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	1
14	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	1
15	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.	1
16	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале.	1

	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	
17	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах.	1
18	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами..Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	1
19	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	1
20	Игра с мячом «Охотники и утки».Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	1
21	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	1
22	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву».Группировки. Кувырок вперед	1
23	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	1
24	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.	1
25	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	1
26	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	1
27	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	1
28	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	1
29	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	1
30	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»	1
31	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.	1
32	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».	1

33	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	1
----	---	---

2 класс

№ п\п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	кол-во часов
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.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 дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Эстафеты.	1
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.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	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры.	1
8	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1
9	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1
10	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.	1

11	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	1
12	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1
13	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1
14	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1
15	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1
16	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1
17	Строевые приемы. Передача мяча через сетку (зач.) Совершенствование техники ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
18	Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
19	Строевые приемы. Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе (зач.). Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1
20	Строевые приемы. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1
21	Строевые приемы. Изучение комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники нападающего удара. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1

22	Строевые приемы. Подача мяча одной рукой (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	1
23	Строевые приемы. Нападающий удар (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	1
24	Строевые приемы. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	1
25	Строевые приемы. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.	1
26	Прохождение дистанции 500м. на результат. Подвижные игры.	1
27	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1
28	Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
29	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	1
30	Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1
31	Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1
32	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	1
33	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	1
34	Строевые приемы. Сдача контр.норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	1

3 класс

№ п\п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.	1
2	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	1
3	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча -обводка стоек.	1
4	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.	1
5	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	1
6	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	1
7	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	1
8	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	1
9	Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии.	1
10	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском.	1
11	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	1
12	Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	1
13	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	1
14	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	1

15	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.	1
16	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяч? в тройках.	1
17	Применение различных стоек и передвижение в зависимости	1
18	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.	1
19	Техника владения мячом(передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Игра два на два.	1
20	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника зажиты(техника передвижений). Ведение -передачи в тройках. Игра три на три.	1
21	Техника зажиты(техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три.	1
22	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.	1
23	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.	1
24	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.	1
25	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах.	1
26	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три.	1

27	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.	1
28	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.	1
29	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.	1
30	Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передач мяча- выходи. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.	1
31	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.	1
32	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.	1
33	Ведение мяча с заданием.	1
34	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии.	1

4 класс

№ п\п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами легкой атлетики	1
2	Разновидности прыжков Эстафеты	1
3	Равномерный медленный бег до 10 мин Разновидности прыжков Игры	1

4	Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м	1
5	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	1
6	Челночный бег 3х5; 3х10м Игры на развитие ловкости	1
7	Упражнения с предметами на развитие координации движений	1
8	Упражнения на развитие гибкости Группировка Перекаты в группировке	1
9	Висы и упоры	1
10	Лазанья и перелазанья	1
11	Упражнения на освоение навыков равновесия	1
12	Игры на развитие быстроты реакции	1
13	Упражнения с набивными мячами	1
14	Упражнения с гантелями	1
15	Упражнения со скакалкой	1
16	Упражнения с волейбольными мячами	1
17	Упражнения с различными мячами	1
18	Силовые упражнения Упражнения с партнером	1
19	Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом	1
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
21	Передача мяча одной рукой от плеча	1
22	Передача мяча двумя руками из-за головы Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
23	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	1
24	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	1
25	Эстафеты с мячом	1
26	Пионербол Развитие ловкости Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	1
27	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	1

28	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	1
29	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	1
30	Учебная игра в пионербол	1
31	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	1
32	Игры на совершенствование метаний	1
33	Игры на развитие координации движений	1
34	Игры и эстафеты	1