

Муниципальное образование город Алейск Алтайского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 4 города Алейска  
Алтайского края

«Рассмотрено» ШМО педагогов дополнительного образования Протокол №1 от «28» августа 2023г Руководитель _____ Л.В.Бокановская	«Согласовано» Зам. директора по ВР Протокол №1 от «29» августа 2023г. _____/Л.В.Бокановская./	«Утверждено» Директор МБОУ СОШ №4 _____/Ю.А.Носивец./ Приказ № 261 от «29» августа 2023г.
--	--	---

### Рабочая программа

курса внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»  
«спортивно-оздоровительное» направление  
начальное общее образование  
1 класс  
Срок реализации: 2023-2024 учебный год

**Разработчик:**  
Будникова  
Тамара Николаевна,  
учитель физической  
культуры

Носивец  
Юлия  
Александр  
ровна

Подписан цифровой подписью:  
Носивец Юлия Александровна  
DN: O=МБОУ СОШ № 4 г.  
Алейска, CN=Носивец Юлия  
Александровна, E=schoolnum4  
@yandex.ru  
Основание: Я являюсь автором  
этого документа  
Расположение:  
Дата: 2023.09.24  
21:32:05  
+07'00'  
Foxit PDF Reader Версия: 12.1.2

г. Алейск, 2023г.

**Курс внеурочной деятельности**  
**«Общая физическая подготовка»**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности для 1 классов «Общая физическая подготовка» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №4 г.Алейска, с учетом рабочей программы воспитания.

На изучение курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» в 1 классе отводится 33 часа в год (1 час в неделю, 33 учебные недели).

## **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка».**

### **Личностными результатами программы «Общая физическая подготовка».**

По спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметными результатами программы «Общая физическая подготовка».**

По спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

#### **Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

#### **Коммуникативные УУД:**

- формулировать собственное мнение и позицию;
- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- учиться выполнять различные роли в группе.

#### **Предметные результаты программы внеурочной деятельности.**

Первостепенным результатом реализации программы «Общая физическая подготовка».

является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

### **Характеристика основных видов деятельности учащихся**

Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;

Осуществлять взаимный контроль, оценивать взаимное поведение при перемещении, оказывать взаимопомощь;

контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности, поиск новых форм для решения поставленных задач, уметь договариваться о распределении функций и ролей, задавать вопросы, уметь слушать собеседника.

Мотивация учебной деятельности, развитие эстетической потребности, уважительного отношения к иному мнению, ориентироваться в разнообразии способов задач, самостоятельно решать проблему;

Уметь формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действие в соответствии с поставленной задачей, адекватно воспринимать предложение учителя, творчески подходить к решению поставленных задач.

Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, перемещаться в ограниченном пространстве, совершенствовать быстроту реакции, скоростные способности, выносливость.

Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.

Умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Устанавливать цели. Концентрация воли для преодоления физических нагрузок, стабилизация эмоционального состояния.

Выбирать действие в соответствии с поставленной задачей, ориентироваться в разнообразии способов обучения, применять различные способы самоконтроля.

Проявление активности для решения познавательных задач, умение использовать общие приемы, умение анализировать информацию, использовать сравнение и обобщение. Умение

использовать общие приемы, анализировать информацию, использовать сравнение и обобщение, контролировать эмоциональное состояние.

Получат представления об особенностях русских народных игр. Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, развивать двигательные и скоростные способности.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Форма организации	Виды деятельности
1	Беговые упражнения. Игры с бегом	4	Теория, практические занятия.	Развитие игровой деятельности детей
2	Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом	6	Теория, практические занятия.	Развитие меткости.
3	Прыжковые упражнения. Игры с прыжками	4	Теория, практические занятия.	Развитие прыгучести.
4	Игры малой подвижности	3	Теория, практические занятия.	Развитие игровой деятельности детей
5	Лыжная подготовка.	5	Теория, практические занятия.	Развитие физических качеств.
6	Народные игры	6	Теория, практические занятия.	Развитие игровой деятельности детей
7	Эстафеты	5	Теория, практические занятия.	Развитие физических качеств.
	Итого:	33		

### **1 год обучения**

#### **I. Беговые упражнения. Игры с бегом (4 часа).**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения и во время проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Техника спринтерского бега и бега на выносливость.

*Практические занятия:*

- Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".
- Бег 30м. Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".
- Комплекс упражнений с предметами. Бег на выносливость до 5 мин. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".
- Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

## **II. Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом (6 часов).**

*Теория.* История возникновения игр с мячом. Правила безопасного поведения при проведении подвижных игр с мячом. Техника метания малого мяча в цель и на дальность.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча в цель. Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Метание мяча на дальность. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра "Вышибалы".

## **III. Прыжковые упражнения. Игра с прыжками (4 часа).**

*Теория.* Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Техника безопасности во время занятий. Правила безопасного поведения при проведении подвижных игр с мячом. Техника метания малого мяча.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушьи бои". Игра "Кенгуру".
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками. Прыжки через скакалку за 1 мин. Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

## **IV. Игры малой подвижности (3 часа).**

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".

## **V. Народные игры (6 часов)**

*Теория.* Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Техника безопасности во время разучивания народных игр.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик».
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".
- Разучивание народных игр. Игра "Горелки"
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

#### **VI. Лыжная подготовка. (5 часов).**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Техника безопасности во время занятий на улице

*Практические занятия:*

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комков».
- Игра «Гонки санок».
- Игра «Слаломисты».
- Игра «Черепахи».

#### **VII. Эстафеты (5 часов).**

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Техника безопасности во время занятий

*Практические занятия:*

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
- Эстафета "вызов номеров".
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».





	«Передача мяча в колоннах», "Перестрелка".							
8.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». «Подвижная цель», "Перестрелка".	1						
9.	Броски и ловля мяча. Метание мяча на дальность. . Игра «Мяч соседу». «Подвижная цель», "Перестрелка".	1						
10.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".	1						
<b>Прыжковые упражнения. Игра с прыжками - 4 часа</b>								
11.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1						
12.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка», «Лягушата и цапля».	1						
13.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками. Прыжки через скакалку за 1 мин. Игра «Зеркало».	1						
14.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Выше ножки от земли».	1						
<b>Игры малой подвижности – 3 часа</b>								
15.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.	1						

	Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Красный, зелёный». «Альпинисты». «Кто быстрее встанет в круг».								
16.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». «Поезд». «Построение в шеренгу».	1							
17.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». «Копна – тропинка – кочки».	1							
<b>Лыжная подготовка. – 5 часов.</b>									
18.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	1							
19.	Знакомство с лыжным инвентарем. Освоение техники лыжных ходов.	1							
20.	Ступающий шаг без палок. Игра «Гонки санок».	1							
21.	Скользкий шаг без палок. Игра «Слаломисты».	1							
22.	Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Черепахи».	1							
<b>Народные игры -6 часов</b>									
23.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».	1							
24.	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».	1							
25.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	1							
26.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	1							

27.	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1						
28.	Совершенствование народных игр. Игра "Чехарда".	1						
<b>Эстафеты -5 часов.</b>								
29.	Техника безопасности на занятиях. Знакомство с правилами проведения эстафет. Беговая эстафеты.	1						
30.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1						
31.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1						
32.	Эстафета "Вызов номеров".	1						
33.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Подведение итогов	1						



Муниципальное образование город Алейск Алтайского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 4 города Алейска

«Рассмотрено» ШМО педагогов дополнительного образования Протокол №1 от «28» августа 2023г Руководитель _____ Бокановская Л.В.	«Согласовано» Зам. директора по УР Протокол №1 от «29» августа 2023г. _____/Л.В.Бокановская./	«Утверждено» Директор МБОУ СОШ №4 _____/Ю.А.Носивец./ Приказ № 261 от «29» августа 2023г.
---	--	---

### Рабочая программа

курса внеурочной деятельности  
кружок «Общая физическая подготовка»  
направление « спортивно-оздоровительное»  
начальное общее образование  
2 класс  
Срок реализации: 2023-2024 учебный год

**Разработчик:**  
Будникова  
Тамара Николаевна,  
учитель физической  
культуры

Носивец  
Юлия  
Александровна

Подписан цифровой подписью:  
Носивец Юлия Александровна  
DN: O=МБОУ СОШ № 4 г.  
Алейска, CN=Носивец Юлия  
Александровна, E=schoolnum4  
@yandex.ru  
Основание: Я являюсь автором  
этого документа  
Расположение:  
Дата: 2023.09.24  
21:32:06  
+07'00'  
Foxit PDF Reader Версия: 12.1.2

г.Алейск 2023г.

## Курс внеурочной деятельности

### «Общая физическая подготовка»

#### Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Общая физическая подготовка**» для 2 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта с учётом возрастных особенностей обучающихся начальной школы.

На изучение курса внеурочной деятельности «**Общая физическая подготовка**» во 2 классе отводится 34 часа в год (1 час в неделю, 35 учебных недель).

Рабочая программа адаптирована для обучающихся с ОВЗ.

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностными результатами** программы «**Общая физическая подготовка**» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** программы «**Общая физическая подготовка**» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **Регулятивные УУД:**

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

### **Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

### **Коммуникативные УУД:**

- формулировать собственное мнение и позицию;
- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- учиться выполнять различные роли в группе.

### **Предметные результаты** программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы «**Общая физическая подготовка**» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.



## 2.Содержание курса с формами организации и видами внеурочной деятельности

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Форма организации	Виды деятельности
1	Беговые упражнения. Игры с бегом	4	Теория, практические занятия.	Развитие общих физических качеств, игровой деятельности детей
2	Упражнения с мячом. Игры с мячом	7	Теория, практические занятия.	Развитие меткости.
3	Прыжковые упражнения. Игры с прыжками	4	Теория, практические занятия.	Развитие прыгучести.
4	Игры малой подвижности	3	Теория, практические занятия.	Развитие игровой деятельности детей
5	Лыжная подготовка.	5	Теория, практические занятия.	Развитие физических качеств.
6	Народные игры	6	Теория, практические занятия.	Развитие игровой деятельности детей
7	Эстафеты	5	Теория, практические занятия.	Развитие физических качеств.
	Итого:	34		

### 2-й класс

#### **I. Беговые упражнения. Игры с бегом ( 4 часа)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Техника спринтерского бега и бега на выносливость.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры".
- Комплекс ОРУ в движении. Бег 60 м. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты".
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Бег на выносливость до 6 мин. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».
- Упражнения с предметами. Челночный бег. Игра «Колесо» «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».

#### **II. Упражнения с мячом. Игры с мячом (7 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при с играх мячом. Техника метания малого и набивного мяча.

*Практические занятия:*

- Упражнения с мячом, метание мяча на дальность.
- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Метание мяча на заданное расстояние. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Метание мяча на дальность. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Бросок набивного мяча на дальность. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".
- Комплекс ОРУ в движении. Игра "Пионербол".
- Комплекс ОРУ в круге. Передача мяча в волейболе. Игра "Перестрелка с пленом", «Пионербол».

### **III. Прыжковые упражнения. Игры с прыжками (4 часа)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой. Техника прыжков в длину с места.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Прыжки через длинную скакалку. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Прыжки через скакалку за 1 мин. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Прыжки в длину с места. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

### **IV. Игры малой подвижности (3 часа)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».

### **V. Лыжная подготовка. (5 часов)**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

*Практические занятия:*

- Игра «Санные поезда».
- Прохождение дистанции до 1 км. Игра «На одной лыже».
- Прохождение дистанции до 1,5 км. Игра «Езда на перекладных».
- Прохождение дистанции до 2 км. Игра "Слаломисты".
- Игра "Воротца".

### **V1. Народные игры (6 часов)**

*Теория.* История изучения Техника безопасности во время разучивания народных игр и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

### **VII. Эстафеты (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет  
Способы деления на команды. Считалки.

*Практические занятия:*

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

### **Характеристика основных видов деятельности учащихся**

Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;

Осуществлять взаимный контроль, оценивать взаимное поведение при перемещении, оказывать взаимопомощь;

контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности, поиск новых форм для решения поставленных задач, уметь договариваться о распределении функций и ролей, задавать вопросы, уметь слушать собеседника.

Мотивация учебной деятельности, развитие эстетической потребности, уважительного отношения к иному мнению, ориентироваться в разнообразии способов задач, самостоятельно решать проблему;

Уметь формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действие в соответствии с поставлено задачей, адекватно воспринимать предложение учителя, творчески подходить к решению поставленных задач.

Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, перемещаться в ограниченном пространстве, совершенствовать быстроту реакции, скоростные способности, выносливость.

Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.

Умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Устанавливать цели. Концентрация воли для преодоления физических нагрузок, стабилизация эмоционального состояния.

Выбирать действие в соответствии с поставлено задачей, ориентироваться в разнообразии способов обучения, применять различные способы самоконтроля.

Проявление активности для решения познавательных задач, умение использовать общие приемы, умение анализировать информацию, использовать сравнение и обобщение. Умение использовать общие приемы, анализировать информацию, использовать сравнение и обобщение, контролировать эмоциональное состояние.

Получать представления об особенностях русских народных игр. Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, развивать двигательные и скоростные способности

### Календарно - тематическое планирование для 2 класс

№ п/п	№ в разделе	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения					
				2а		2б		2в	
<b>1. Беговые упражнения. Игры с бегом -4 часа</b>									
1.	1	Правила безопасности при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». «Вороны и воробьи». "Лиса и куры".	1						
2.	2	Комплекс ОРУ в движении. Бег 60 м. Игра «К своим флажкам». «День и ночь». " Веселые ракеты".	1						
3.	3	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Бег на выносливость до 6 мин. Игра «Вызов номеров». «Пустое место». «Невод».	1						
4.	4	Упражнения с предметами. Челночный бег. Игра «Колесо» «Два мороза». «Воробьи-попрыгунчики». «Челнок». «Карусель».	1						
<b>2. Упражнения с мячом. Игры с мячом – 7 часов</b>									
5.	1	Правила безопасного поведения при играх мячом. Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». «Свечи», "Перестрелка".	1						
6.	2	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». «Сбей мяч». "Гусеница".	1						
7.	3	Укрепление основных	1						

		мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Метание мяча на заданное расстояние. Игра «Рак пятится назад». «Скорый поезд». "Перестрелка".							
8.	4	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Метание мяча на дальность. Игра «Кто самый меткий». «Не упусти мяч». "Мяч по полу".	1						
9.	5	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Бросок набивного мяча на дальность. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". "Перестрелка с пленом".	1						
10.	6	Комплекс ОРУ в движении. Игра "Пионербол».	1						
11.	7	Комплекс ОРУ в круге. Передача мяча в волейболе. Игра "Пионербол". "Молекулы".	1						
<b>3. Прыжковые упражнения. Игры с прыжками – 4 часа</b>									
12.	1	Техника безопасности при проведении игр с прыжками. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». « Воробушки».	1						
13.	2	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Прыжки через длинную скакалку. Игра «Удочка». «Кто выше»	1						
14.	3	Комплекс ОРУ с мячами. Прыжки через скакалку за 1 мин. Игра «Прыжки в приседе». «Пингвины с мячом».	1						
15.	4	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Прыжки в длину с места. Игра «Поймай лягушку». «Прыжки с поворотом»	1						

<b>4. Игры малой подвижности – 3 часа</b>									
1 6.	1	Технике безопасности на занятиях. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». «Карлики и великаны». «На новое место».	1						
1 7.	2	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». «Ручеек». "Лабиринт".	1						
1 8.	3	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». «Чемпионы скакалки». «Что изменилось?».	1						
<b>5. Лыжная подготовка. – 5 часов</b>									
1 9.	1	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Игра «Санные поезда».	1						
2 0.	2	Прохождение дистанции до 1 км. Игра «На одной лыже».	1						
2 1.	3	Прохождение дистанции до 1,5 км. Игра «Езда на перекладных».	1						
2 2.	4	Прохождение дистанции до 2 км. Игра "Слаломисты".	1						
2 3.	5	Соревнования по лыжным гонкам. Игра "Воротца".	1						
<b>6. Народные игры – 6 часов</b>									
2 4.	1	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок	1						

2 5.	2	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1						
2 6.	3	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1						
2 7.	4	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1						
2 8.	5	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1						
2 9.	6	Разучивание народных игр. Игра «Дедушка-сапожник»	1						

**7. Эстафеты – 5 часов**

3 0.	1	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты.	1						
3 1.	2	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1						
3 2.	3	Эстафеты с предметами.	1						
3 3.	4	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1						

3 4.	5	Эстафеты с предметами, «На новое место».	1						
---------	---	---	---	--	--	--	--	--	--





Муниципальное образование город Алейск Алтайского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 4 города Алейска  
Алтайского края

«Рассмотрено» ШМО педагогов дополнительного образования Протокол №1 от «28» августа 2023г. Руководитель _____ Л.В.Бокановская	«Согласовано»: Заместитель директора по ВР Протокол №1 от «29» августа 2023г. _____/ Л.В.Бокановская./	«Утверждено»: Директор МБОУ СОШ №4 _____/Ю.А.Носивец / Приказ № 261 от «29» августа 2023г.
---	---	--

### **Рабочая программа**

курса внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»  
«спортивно-оздоровительное» направление  
начальное общее образование  
3 класс  
Срок реализации: 2023-2024 учебный год

**Разработчик:**

Будникова Тамара Николаевна,  
учитель физической  
культуры

Носивец  
Юлия  
Александр  
овна

Подписан цифровой подписью:  
Носивец Юлия Александровна  
DN: O=МБОУ СОШ № 4 г.  
Алейска, CN=Носивец Юлия  
Александровна, E=schoolnum4  
@yandex.ru  
Основание: Я являюсь автором  
этого документа  
Расположение:  
Дата: 2023.09.24  
21:32:10  
+07'00'  
Foxit PDF Reader Версия: 12.1.2

г. Алейск, 2023 г.

**Курс внеурочной деятельности**  
**«Общая физическая подготовка»**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению **«Общая физическая подготовка»** для 3 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта с учётом возрастных особенностей обучающихся начальной школы.

На изучение курса внеурочной деятельности **«Общая физическая подготовка»** во 3 классе отводится 34 часа в год (1 час в неделю, 35 учебных недель).

Рабочая программа адаптирована для обучающихся с ОВЗ.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** программы «**Общая физическая подготовка**» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** программы «**Общая физическая подготовка**» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **Регулятивные УУД:**

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

### **Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

### **Коммуникативные УУД:**

- формулировать собственное мнение и позицию;
- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- учиться выполнять различные роли в группе.

### **Предметные результаты** программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы «**Общая физическая подготовка**» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
  - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

### **Характеристика основных видов деятельности учащихся**

Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;

Осуществлять взаимный контроль, оценивать взаимное поведение при перемещении, оказывать взаимопомощь;

контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности, поиск новых форм для решения поставленных задач, уметь договариваться о распределении функций и ролей, задавать вопросы, уметь слушать собеседника.

Мотивация учебной деятельности, развитие эстетической потребности, уважительного отношения к иному мнению, ориентироваться в разнообразии способов задач, самостоятельно решать проблему;

Уметь формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действие в соответствии с поставленной задачей, адекватно воспринимать предложение учителя, творчески подходить к решению поставленных задач.

Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, перемещаться в ограниченном пространстве, совершенствовать быстроту реакции, скоростные способности, выносливость.

Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.

Умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Устанавливать цели. Концентрация воли для преодоления физических нагрузок, стабилизация эмоционального состояния.

Выбирать действие в соответствии с поставленной задачей, ориентироваться в разнообразии способов обучения, применять различные способы самоконтроля.

Проявление активности для решения познавательных задач, умение использовать общие приемы, умение анализировать информацию, использовать сравнение и обобщение. Умение использовать общие приемы, анализировать информацию, использовать сравнение и обобщение, контролировать эмоциональное состояние.

Получают представления об особенностях русских народных игр. Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, развивать двигательные и скоростные способности.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Форма организации	Виды деятельности
1	Беговые упражнения. Игры с бегом	4	Теория, практические занятия.	Развитие игровой деятельности детей
2	Упражнения с мячом. Игры с мячом	7	Теория, практические занятия.	Развитие меткости.
3	Прыжковые упражнения. Игры с прыжками	4	Теория, практические занятия.	Развитие прыгучести.
4	Игры малой подвижности	3	Теория, практические занятия.	Развитие игровой деятельности детей
5	Лыжная подготовка.	5	Теория, практические занятия.	Развитие физических качеств.
6	Народные игры	6	Теория, практические занятия.	Развитие игровой деятельности детей
7	Эстафеты	5	Теория, практические занятия.	Развитие физических качеств.
	Итого:	34		

### I. Беговые упражнения. Игры с бегом (4 часа)

*Теория:* Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Техника спринтерского бега и бега на выносливость. Техника челночного бега.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».
- Комплекс ОРУ на месте. Бег 60м. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».
- Комплекс ОРУ в движении. Челночный бег 3\*10м. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».
- Комплекс ОРУ с предметами. Бег на выносливость до 6 мин. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».

### II. Упражнения с мячом. Игры с мячом (7 часов)

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Техника метания мяча в цель и на дальность. Бросок набивного мяча.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Бросок набивного мяча на дальность. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».

- Комплекс ОРУ с мячами. Метание малого мяча в цель. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Метание малого мяча на дальность. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ. Знакомство с правилами игры в «Пионербол». Ловля и передача мяча в «Пионерболе»
- Комплекс ОРУ. Игра "Пионербол".

### **III. Прыжковые упражнения. Игры с прыжками (4 часа)**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Прыжки в длину с места. Игра «Переселение лягушек». «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку за 1 мин. Игра «Петушиный бой». «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Прыжки через длинную скакалку. Подвижные игры.

### **IV. Игры малой подвижности (3 часа)**

*Теория.* Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

*Практические занятия*

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»

- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

### **V. Лыжная подготовка. (5 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

*Практические занятия:*

- Игра «Строим крепость».
- Попеременный двухшажный ход. Игра «Взятие снежного городка».
- Прохождение дистанции до 2 км. Игра «Меткой стрелок».
- Подъем «елочкой». Игра "Слаломисты".
- Прохождение дистанции до 2 км. Игра "Воротца".

### **VI. Народные игры (6 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности. Материальная и духовная игровая культура.

Организация и проведение игр на праздниках.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".
- Игра "Русская лапта".

### **VII. Эстафеты (5 часов)**

*Теория.* Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Правила техники безопасности при проведении эстафет

*Практические занятия:*

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».

- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».





6.	2	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» «Зевака». «Летучий мяч».	1								
7.	3	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Бросок набивного мяча на дальность. Игра «Выбей мяч из круга». «Защищай город».	1								
8.	4	Комплекс ОРУ с мячами. Метание малого мяча в цель. Игра «Гонка мячей». «Попади в цель». «Русская лапта».	1								
9.	5	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Метание малого мяча на дальность. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1								
10	6	Комплекс ОРУ. Знакомство с правилами игры в «Пионербол». Ловля и передача мяча в «Пионерболе»	1								
11	7	Комплекс ОРУ. Игра «Пионербол».	1								
<b>3. Прыжковые упражнения. Игры с прыжками – 4ч.</b>											
12	1	Правила техники безопасности Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». «Дедушка – рожок».	1								
13	2	Комплекс ОРУ. Прыжки в длину с места. Игра «Переселение лягушек». «Лошадки».	1								
14	3	Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку за 1 мин. Игра «Петушиный бой». «Борьба за прыжки».	1								

15	4	Комплекс ОРУ. Прыжки через длинную скакалку. Подвижные игры.	1								
<b>4. Игры малой подвижности – 3ч.</b>											
16	1	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игра «Летит - не летит». «Запрещенное движение». «Перемена мест».	1								
17	2	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». «Море волнуется». «Кривой петух»	1								
18	3	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». «Колечко».	1								
<b>5. Лыжная подготовка – 5ч.</b>											
19	1	Правила техники безопасности. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Игра «Строим крепость».	1								
20	2	Попеременный двухшажный ход. Игра «Взятие снежного городка».	1								
21	3	Прохождение дистанции до 2 км. Игра «Меткой стрелок».	1								
22	4	Подъем «елочкой». Игра "Слаломисты".	1								
23	5	Прохождение дистанции до 2 км. Игра "Воротца".	1								
<b>6. Народные игры – 6ч.</b>											
24	1	Техника безопасности. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1								

25	2	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».	1								
26	3	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1								
27	4	Игра "Слаломисты".	1								
28	5	Игра "Русская лапта"	1								
29	6	Игра "Русская лапта"	1								
<b>7. Эстафеты – 5ч.</b>											
30	1	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1								
31	2	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1								
32	3	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1								
33	4	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1								
34	5	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1								



Муниципальное образование город Алейск Алтайского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 4 города Алейска  
Алтайского края

«Рассмотрено» ШМО педагогов дополнительного образования Протокол №1 от «28» июля 2023г Руководитель _____ Л.В.Бокановская	«Согласовано» Заместитель директора по ВР Протокол №1 от «29» августа 2023г. _____/Л.В.Бокановская./	«Утверждено» Директор МБОУ СОШ №4 _____/Ю.А.Носивец./ Приказ № 261 от «29» августа 2023г.
---	---	---

**Рабочая программа**

курса внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»  
«спортивно-оздоровительное» направление  
начальное общее образование  
4 класс  
Срок реализации: 2023-2024 учебный год

**Разработчик:**  
Будникова  
Тамара Николаевна,  
учитель физической  
культуры

Носивец  
Юлия  
Александр  
ровна

Подписан цифровой подписью:  
Носивец Юлия Александровна  
DN: O=МБОУ СОШ № 4 г.  
Алейска, CN=Носивец Юлия  
Александровна, E=schoolnum4  
@yandex.ru  
Основание: Я являюсь автором  
этого документа  
Расположение:  
Дата: 2023.09.24  
21:32:10  
+07'00'  
Foxit PDF Reader Версия: 12.1.2

г.Алейск, 2023.

**Курс внеурочной деятельности**  
**«Общая физическая подготовка»**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности для 4 классов «Общая физическая подготовка» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №4 г.Алейска, с учетом рабочей программы воспитания.

На изучение курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» в 4 классе отводится 34 часа в год (1 час в неделю, 35 учебных недель).

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностными результатами** программы «**Общая физическая подготовка**» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** программы «**Общая физическая подготовка**» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **Регулятивные УУД:**

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

### **Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

### **Коммуникативные УУД:**

- формулировать собственное мнение и позицию;
- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- учиться выполнять различные роли в группе.

### **Предметные результаты** программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы «**Общая физическая подготовка**» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

### **Характеристика основных видов деятельности учащихся**

Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;

Осуществлять взаимный контроль, оценивать взаимное поведение при перемещении, оказывать взаимопомощь;

контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности, поиск новых форм для решения поставленных задач, уметь договариваться о распределении функций и ролей, задавать вопросы, уметь слушать собеседника.

Мотивация учебной деятельности, развитие эстетической потребности, уважительного отношения к иному мнению, ориентироваться в разнообразии способов задач, самостоятельно решать проблему;

Уметь формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действие в соответствии с поставленной задачей, адекватно воспринимать предложение учителя, творчески подходить к решению поставленных задач.

Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, перемещаться в ограниченном пространстве, совершенствовать быстроту реакции, скоростные способности, выносливость.

Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.

Умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Устанавливать цели. Концентрация воли для преодоления физических нагрузок, стабилизация эмоционального состояния.

Выбирать действие в соответствии с поставленной задачей, ориентироваться в разнообразии способов обучения, применять различные способы самоконтроля.

Проявление активности для решения познавательных задач, умение использовать общие приемы, умение анализировать информацию, использовать сравнение и обобщение. Умение использовать общие приемы, анализировать информацию, использовать сравнение и обобщение, контролировать эмоциональное состояние.



Получат представления об особенностях русских народных игр. Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, развивать двигательные и скоростные способности.

## 2.Содержание курса с формами организации и видами внеурочной деятельности

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Форма организации	Виды деятельности
1	Беговые упражнения. Игры с бегом	4	Теория, практические занятия.	Развитие игровой деятельности детей
2	Упражнения с мячом. Игры с мячом	7	Теория, практические занятия.	Развитие меткости.
3	Прыжковые упражнения. Игры с прыжками	4	Теория, практические занятия.	Развитие прыгучести.
4	Игры малой подвижности	3	Теория, практические занятия.	Развитие игровой деятельности детей
5	Лыжная подготовка	5	Теория, практические занятия.	Развитие физических качеств.
6	Народные игры	6	Теория, практические занятия.	Развитие игровой деятельности детей
7	Эстафеты	5	Теория, практические занятия.	Развитие физических качеств.
	Итого:	34		

### 4 класс

#### **I. Беговые упражнения. Игры с бегом (4 часа).**

*Теория.* Правила ТБ на занятиях. Бег в жизни человека. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Челночный бег 3\*10м. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».
- Комплекс ОРУ на месте. Бег 60 м. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».
- Комплекс ОРУ с предметами. Бег на выносливость до 8 мин. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».

#### **II. Упражнения с мячами. Игры с мячом (7 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Повторения правил игры в «Пионербол». Игра «Пионербол». "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Бросок набивного мяча. Игра «Отгадай, кто бросил»  
Игра «Защищай ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Прием и передача мяча в волейболе. Игра «Пионербол»..  
Игра «Мяч в центре».
- Комплекс ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Игра "Мяч капитану", Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ. Метание малого мяча в цель. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

- Комплекс ОРУ. Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

### **III. Прыжковые упражнения. Игры с прыжками (4 часа).**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Прыжки в длину с места. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».

- Комплекс ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».

- Комплекс ОРУ. Прыжки через длинную и короткую скакалку. Игра «Ловушка».

Игра «Капканы».

### **IV. Игра малой подвижности (3 часа).**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки"

### **V. Лыжная подготовка. (5 часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения при катании на лыжах.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

*Практические занятия:*

- Прохождение дистанции до 2 км. Игра «Снежком по мячу».

- Подъем «Елочкой» и «Лесенкой». Игра «Пустое место».

- Прохождение дистанции до 2,5 км. Игра «Кто дальше» (на лыжах).

- Торможение «Плугом». Игра «Быстрый лыжник».

### **VI. Народные игры (6 часов)**

*Теория.* Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".

- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".

- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".

- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

- Игра "Русская лапта".

- 

### **VII. Эстафеты (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.

- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».

- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).



		Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». «Мяч среднему». "Головой, ногой через сетку".									
6.	2	Комплекс ОРУ с большими мячами. Повторения правил игры в «Пионербол». Игра «Пионербол». "Головой, ногой через сетку".	1								
7.	3	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Бросок набивного мяча. Игра «Отгадай, кто бросил» «Защитай ворота».	1								
8.	4	Комплекс ОРУ с мячами. Прием и передача мяча в волейболе. Игра «Пионербол».	1								
9.	5	Комплекс ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Игра "Мяч капитану", "Головой, ногой через сетку".	1								
10.	6	Комплекс ОРУ. Метание малого мяча в цель. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол»	1								
11.	7	Комплекс ОРУ. Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1								
<b>3. Прыжковые упражнения. Игры с прыжками - 4 часа</b>											

12.	1	Инструктаж по ТБ. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра «Туда-обратно». «Зайцы в огороде».	1								
13.	2	Комплекс ОРУ. Прыжки в длину с места. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1								
14.	3	Комплекс ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1								
15.	4	Комплекс ОРУ. Прыжки через длинную и короткую скакалку. Игра «Ловушка». «Капканы».	1								
<b>4.Игры малой подвижности – 3ч.</b>											
16.	1	. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». «Что изменилось?». «Найди предмет». "Городки".	1								
17.	2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». «Угадай, кто это?». «Точный телеграф». «Невидимки».	1								
18.	3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование	1								

		без карты». «Садовник». «Наблюдатели». "Городки".									
<b>5. Лыжная подготовка – 5ч.</b>											
19.	1	Правила безопасного поведения при катании на лыжах. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. Игра «Снежком по мячу».	1								
20.	2	Прохождение дистанции до 2 км. Игра «Пустое место».	1								
21.	3	Подъем «Елочкой» и «лесенкой». Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1								
22.	4	Прохождение дистанции до 2,5 км. Игра «Быстрый лыжник».	1								
23.	5	Торможение «Плугом». Игра «Быстрый лыжник».	1								
<b>6. Народные игры – 6ч.</b>											
24.	1	Традиционные и календарные народные праздники. Классификация и разучивание народных игр. Игра "Корову доить".	1								
25.	2	Разучивание народных игр. Игра	1								

		"Малечина - колечина".									
26.	3	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1								
27.	4	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1								
28.	5	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1								
29.	6	Игра "Русская лапта".	1								
<b>7. Эстафеты – 5ч.</b>											
30.	1	Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», «Кто первый?»	1								
31.	2	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», «Кто первый?»	1								
32.	3	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1								
33.	4	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1								
34.	5	Эстафета с мячами.	1								



