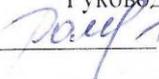


**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 36»**

<p><b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании ШМО</p> <p>Протокол № 1 от «29» августа 2023 г. Руководитель МО  <u>Н.С. Романенко</u></p>	<p><b>ПРИНЯТО</b> педагогическим советом</p> <p>Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДАЮ</b></p> <p>Директор МОУ «СОШ № 36»  <u>О.В. Махмудова</u></p> <p>Приказ № 205-ОД от «30» августа 2023 г.</p> 
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Общая физическая подготовка»

начальное общее образование

1 – 4 класс

спортивно – оздоровительное направление

Учитель Балина Юлия Валентиновна

Вологда  
2023

На изучение предмета «физическая культура» отводится 2 часа в неделю с 1 по 9 классы. Для укрепления здоровья и формирования осознанного отношения к здоровому образу жизни во всех классах с первого по девятый класс реализуются программы по внеурочной деятельности, направленные на развитие двигательной активности школьников в количестве 1 часа в неделю.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» с 5 по 9 класс составлена на основе:

- Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений, Просвещение, 2012.

Рабочая программа реализуется на основе следующего УМК:

- Физическая культура. В.И. Лях – 13 – е изд. М.: Просвещение, 2012. – 190с.

# 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

## Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

### **1 класс**

#### **1. Основы знаний (2 часа).**

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы.

#### **2. Двигательные умения и навыки (31 час).**

**2.1. Развитие основных двигательных качеств:** гибкость, быстрота, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения на гибкость: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах.

Упражнения на развитие быстроты: беговые эстафеты, челночный бег, бег по 10 – 30 метров.

Упражнения на развитие прыгучести: прыжки со скакалкой, в высоту, в глубину, с места, многоскоки.

Строевая подготовка: Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой";

**2.2. Подвижные игры и эстафеты:** эстафеты с предметами и без предметов, эстафеты с преодолением препятствий. Подвижные игры "Смена

мест", "Становись - разойдись", "Брось - поймай", "Подвижная мишень", "Прокати быстрее мяч", " Вызов номеров " и др.

## 2 класс

### **1. Основы теоретических знаний (2 часа).**

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.

### **2. Двигательные умения и навыки (32 часа).**

**2.1. Развитие основных двигательных качеств:** гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой";

**2.2. Гимнастика.** Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; хождение по наклонной скамейке;

**2.3. Подвижные игры и игры с элементами баскетбола.** Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Эстафеты с мячами; Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания.

### 3 класс

#### **1. Основы теоретических знаний (2 часа).**

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке. Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

#### **2. Двигательные умения и навыки (32 часа).**

**2.1. Развитие основных двигательных качеств:** гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки,

прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

**2.2. Гимнастика.** Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

### **2.3. Подвижные игры и игры с элементами баскетбола.**

**Баскетбол.** Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания "Бросай - поймай", "Выстрел в небо" и др.

## **4 класс**

### **1. Основы теоретических знаний (2 часа).**

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль. Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

### **2. Двигательные умения и навыки (32 часа).**

**2.1. Развитие основных двигательных качеств:** гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

**2.2. Гимнастика.** Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

### **2.3. Подвижные игры и игры с элементами баскетбола.**

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; "остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой". Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания.

### 3. Тематическое планирование

#### 1 класс

№	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
<b>Раздел I. Основы знаний</b>		<b>2</b>	
1	Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.	1	- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности за свои поступки
2	Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания. Утомляемость и работоспособность. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы.	1	
<b>Раздел II. Двигательные навыки и умения</b>		<b>31</b>	
1	Развитие основных двигательных качеств	12	- Приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности; - развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений в форме подвижных игр и эстафет.
2	Гимнастика	3	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности; - Беседа на тему: «Безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат»
3	Подвижные игры и эстафеты	16	- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности за свои поступки. - Включение игровых элементов.
<b>Итого</b>		<b>33 ч</b>	

#### 2 класс

№	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
---	------	--------------	---

<b>Раздел I. Основы знаний</b>		<b>2</b>	
1	Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие.	1	– соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителем и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
2	Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.	1	
<b>Раздел II. Двигательные навыки и умения</b>		<b>32</b>	
1	Развитие основных двигательных качеств	12	- Приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности; развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений в форме подвижных игр и эстафет.
2	Гимнастика	2	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины; - Включение игровых элементов; - Применение интерактивных форм работы посредством групповой работы
2	Элементы спортивных игр	8	- Приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности; - Обучение русским народным играм. – Быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; – Уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших; – Проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
3	Подвижные игры с элементами бега, метания, прыжков	7	
4	Спортивные эстафеты	3	
<b>Итого</b>		<b>34 ч</b>	

### 3 класс

№	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
<b>Раздел I. Основы знаний</b>		<b>2</b>	

1	Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.	1	– соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителем и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
2	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.	1	
<b>Раздел II. Двигательные навыки и умения</b>		<b>32</b>	
1	Развитие основных двигательных качеств	9	- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); - Приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности; развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений в форме подвижных игр и эстафет.
2	Гимнастика	5	- Беседа: « Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств».
2	Элементы спортивных игр	8	- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. - Проведение командных игр и эстафет; – Быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; – Уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших; – Проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать
3	Подвижные игры с элементами бега, метания, прыжков	7	
4	Спортивные эстафеты	3	

		спорные вопросы, не прибегая к силе;
<b>Итого</b>	<b>34 ч</b>	

#### 4 класс

№	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
<b>Раздел I. Основы знаний</b>		<b>2</b>	
1	Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность.	1	– соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителем и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
2	Врачебный контроль, самоконтроль. Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.	1	
<b>Раздел II. Двигательные навыки и умения</b>		<b>32</b>	
1	Развитие основных двигательных качеств	9	- Развитие этических чувств, доброжелательной и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни».
2	Гимнастика	5	- Беседа: « Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств»
2	Элементы спортивных игр (баскетбол, футбол)	13	- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в проведении командных игр и эстафет; – Быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят;
3	Подвижные игры с элементами бега, метания, прыжков	5	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>– Уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших;</li> <li>– Проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;</li> </ul>
<b>Итого</b>		<b>34 ч</b>	

