

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Саратовской области**

**Краснопартизанский муниципальный район**

**МОУ "СОШ п. Горный"**

УТВЕРЖДЕНО  
директор школы

Карачкова И. А.  
Приказ №200  
от «24» 08 2023 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**внеурочной деятельности**

(учебного предмета; элективного курса; внеурочной  
деятельности)

**Общая физическая подготовка**

(наименование учебного предмета, элективного курса, курса  
внеурочной деятельности)

**начальное общее**

(уровень образования: начальное общее, основное общее, среднее  
общее образование)

**1-4**

(класс)

на 2023-2024 учебный год

Учитель: Махмудова П.Д.

## Пояснительная записка

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

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008).

### Цель и задачи программы.

**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.

### 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. Основной формой работы на кружке ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Общее количество часов – 68ч. (2 часа в неделю). Возрастной состав обучающихся - 7 – 10 лет. Данная программа рассчитана на 1 год.

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей.

**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
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

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	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с

	упражнения Броски и метания	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	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку;	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

	<p>комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p>	<p>гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. 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; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя);</p>
<p>Физические упражнения.</p>	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	<p>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>

### Учебно-тематический план Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения программного материала по общей физической подготовке учащиеся 1- 4 класса должны:

знать и иметь представление:

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

вести дневник самонаблюдения;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;  
оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях

№ п\п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1-2	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами легкой атлетики	2
3-4	Разновидности прыжков Эстафеты	2
5-6	Равномерный медленный бег до 10 мин Разновидности прыжков. Игры	2
7-8	Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м	2
9-10	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	2
11-12	Челночный бег 3x5; 3x10м Игры на развитие ловкости	2
13-14	Упражнения с предметами на развитие координации движений	2
15-16	Упражнения на развитие гибкости Группировка Перекаты в группировке	2
17-18	Висы и упоры	2
19-20	Лазанья и перелазанья	2
21-22	Упражнения на освоение навыков равновесия	2
23-24	Игры на развитие быстроты реакции	2
25-26	Упражнения с мячами	2
27-28	Упражнения с гантелями	2
29-30	Упражнения со скакалкой	2
31-32	Упражнения с волейбольными мячами	2
33-34	Упражнения с различными мячами	2
35-36	Силовые упражнения Упражнения с партнером	2
37-38	Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом	2
39-40	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	2
41-42	Передача мяча одной рукой от плеча	2
43-44	Передача мяча двумя руками из-за головы Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	2
45-46	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	2

47-48	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	2
49-50	Эстафеты с мячом	2
51-52	Пионербол Развитие ловкости Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	2
53-54	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	2
55-56	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	2
57-58	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	2
59-60	Учебная игра в пионербол	2
61-62	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	2
63-64	Игры на совершенствование метаний	2
65-66	Игры на развитие координации движений	2
67-68	Игры и эстафеты	2

#### **Учебно-методическое обеспечение:**

О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)

«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)

Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)

Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.

Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;  
В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;