

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Николаевская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано:
педагогический совет
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Утверждаю
Директор школы _____ О. Е. Базеева
Приказ № 140-1 от 31.08.2023г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
3 класс
на 2023 – 2024 учебный год**

Составитель:
Трапезникова Анна Юрьевна
учитель начальных классов
первая квалификационная категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа элективного курса «Общая физическая подготовка» для 3 класса разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта, начального общего образования, на основе рабочей программы В. И. Лях, М. Просвещение - 2011 «Физическая культура 1-4 класс».

Содержание рабочей программы соответствует целям и задачам образовательной программы, Положению о разработке рабочих программ МБОУ «Николаевская СОШ».

Цель:

- Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развития интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.

- Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роль в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее количество часов, отведённых на изучение «Общая физическая подготовка» — 34 (1 час в неделю в 3 классе)

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1. Основы знаний. Здоровый образ жизни младшего школьника

Правила поведения и безопасности в физкультурном зале, в доме, в школе, на спортивной площадке. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности. Дыхание при беге, ходьбе. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Гигиена и самоконтроль.

Знакомство с понятием «техника выполнения упражнения».

2. Игры разных народов

Русские народные игры «Рыбаки», «Ручеек», «Горелки», «Шишки, желуди, орехи», «Волки и овцы», «Золотые ворота», «Пустое место», «Городки». Русские народные игры «Салки с мячом», «Колечко», «Охотники и утки» (игры в парке). Игры белорусского народа «Прела-горела», «Дед Мороз». Игры татарского народа «Серый волк» «Скок-перескок». Игры народов Востока «Скачки», «Собери яблоки». Игры украинского народа «Иголочка – ниточка», «Высокий дуб», «Колдун». Русские народные игры, «Пятнашки с мячом», «Воробьи и вороны», «Платочек-летуночек», «Угадай, чей голосок», «Невод».

3. Гимнастика

Упражнения на формирование правильной осанки. Комплексы упражнений с предметами и без предметов. Лазанье и перелезание. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Танцевальные упражнения. Развитие физических качеств: силы, гибкости.

4. Игры- эстафеты

Эстафеты с мячами. Правила игры «Бег по кочкам».

Большая игра с малым мячом. Игры «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». Эстафеты с бегом и прыжками.

Эстафеты с преодолением препятствий.

Комбинированные эстафеты.

5. Элементы спортивных игр

Освоение элементарных умений в ловле, бросках, ведении и передачах мяча индивидуально и в парах, стоя на месте и в шаге. Лапта по упрощенным правилам (в зале). Игры с мячом «Горячий мяч», «Рыбы, птицы, звери».

Правила пионербола. Состав команды. Продолжительность игры. Выбрасывание мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Игры с баскетбольным мячом «Тридцать три», «Точка за точкой».

Мини-футбол. Способы перемещения. Остановка и ведение мяча. Туристический поход. Игры с мячом «Охотники и утки».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

По окончании курса ОФП учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование	Количество часов
1	ЗОЖ	3
2	Подвижные игры	5
3	Элементы спортивных игр	8
4	Игры на основе гимнастики	5
5	Игры на основе баскетбола	3
6	Игры и эстафеты	4
7	Элементы спортивных игр	4
8	Игры и эстафеты	2
	Итого:	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
			план	факт
1	ЗОЖ. «Здоровый образ жизни, что это означает?»	1		
2	Знакомство с правилами страны Игр. Подвижная игра «Паутинка»	1		
3	Русские народные игры «Рыбаки», «Ручеек», «Горелки»,	1		
4	Подвижные игры: «Дед Мороз», « Воробышки».	1		
5	Подвижные игры: «Лес, болото, озеро» «С кочки на кочку».	1		
6	Игры украинского народа: «Иголочка-ниточка», «Прела-горела».	1		
7	Игра «Вытащи платок», «Волк во рву».	1		
8	Подвижные игры на основе пионербола. Игра «Мяч вверх».	1		
9	Подвижные игры на основе пионербола: «Погоня за мячом», «10 передач».	1		
10	Подвижные игры на основе пионербола. «Мяч через сетку», «Горячий мяч».	1		
11	Лазания и перелезания. Игра «Копна, тропинка, кочки».	1		
12	Упражнения в равновесии. Игра «Двенадцать палочек».	1		
13	Акробатические упражнения. Игра «Быстро шагай»	1		
14	Висы и упоры.	1		
15	Упражнения на развитие равновесия.	1		
16	Упражнения на развитие гибкости.	1		
17	Игра «Передал – садись».	1		
18	Игра «Точка за точкой»	1		
19	Игра «Тридцать три»	1		
20	Эстафеты с мячами. Правила игры «Бег по кочкам».	1		
21	Игры «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	1		
22	Эстафеты с бегом и прыжками.	1		
23	Встречные эстафеты.	1		
24	Мини-футбол. Способы перемещения. Подвижная игра «Перемена мест».	1		
25	Мини-футбол. Остановка и ведение мяча. Подвижная игра «Передача мячей по кругу»	1		
26	Пионербол	1		

27	Пионербол. Выбрасывание мяча.	1		
28	Пионербол. Броски, передачи и ловля мяча.	1		
29	ЗОЖ. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		
30	Игры и эстафеты	1		
31	Большая игра с малым мячом. Игры «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	1		
32	Эстафеты с преодолением препятствий.	1		
33	ЗОЖ. Гигиена правильной осанки	1		
34	Комбинированные эстафеты.	1		
	Итого:		34 часа	

