

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Николаевская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:  
педагогический совет  
Протокол № 1 от 25.08. 2023 г.

Утверждаю:  
Директор школы

О.Е. Базеева  
Приказ № 130-о от 25.08.2023 г.

**Рабочая программа**

внеурочной деятельности  
по курсу «Общая физическая подготовка»  
для 4 класса

Разработана  
Самохиной Надеждой Анатольевной,  
учителем начальных классов

2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для 4 класса разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта, начального общего образования, на основе рабочей программы В. И. Лях, М. Просвещение «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 4 классе)

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Название раздела. Тема занятия	Форма	Вид деятельности
<b>Раздел 1. Подвижные игры</b> Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Передача мяча в колоннах».	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Беседа «Гигиенические требования к занятиям физкультурой»	Комплекс упражнений ОРУ

Комплекс ОРУ №2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	Прыжки со скакалкой. Беседа. Значение подвижных игр для здорового образа жизни	Комплекс ОРУ №2
Комплекс ОРУ №2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	Соревнования	Комплекс ОРУ №2
Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	Опрос по правилам игры Беседа. Значение подвижных игр для здорового образа жизни	Комплекс ОРУ №3
Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	Опрос по правилам игры. Спортивная игра.	Комплекс ОРУ №3.
Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	Командная игра	Комплекс ОРУ №3
Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	Беседа. Правила формирования команд	Комплекс ОРУ №4
Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	Игра.	Комплекс ОРУ №4. Комплекс упражнений ОРУ в движении. Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	Беседа о правилах поведения	Комплекс ОРУ №4.
Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	Спортивная игра	Комплекс ОРУ №4 Комплекс упражнений ОРУ в движении. Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
Комплекс ОРУ №5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	Эстафета	Комплекс ОРУ №5
Комплекс ОРУ №5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	Соревнования	Комплекс ОРУ №5
Комплекс ОРУ №6 Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	Игра	Комплекс ОРУ №6 Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.

Комплекс ОРУ №6 Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	Соревнования	Комплекс ОРУ
Турнир по пионерболу.	Соревнования	Комплекс ОРУ
<b>Раздел 2. Гимнастика</b> с элементом акробатики Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Методы самоконтроля.	Инструктаж по технике безопасности	Комплекс ОРУ
Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Бег по кочкам».	Беседа. Методы самоконтроля.	Комплекс ОРУ Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	Упражнения на гибкость в парах	Комплекс ОРУ
Веселые старты с гимнастическими мячами. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	Веселые старты	Комплекс ОРУ Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед.	Беседа о правильном режиме дня	Комплекс ОРУ Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	Эстафеты	Комплекс ОРУ
Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	Эстафеты	Комплекс ОРУ Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	Комплекс ОРУ
Развиваем точность движений. «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».	Упражнения на развитие точности движений	Комплекс ОРУ Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	Упражнения на развитие точности движений	Комплекс ОРУ
<b>Раздел 3. Легкоатлетические упражнения.</b> Предупреждение травм. Многоскоки. Прыжки в длину с места.	Инструктаж по технике безопасности	Комплекс ОРУ

Совершенствование техники.		
Самоконтроль при физических занятиях.	Беседа. Самоконтроль при физических занятиях.	Комплекс ОРУ
Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки».	Беседа. Режим дня, его значение. Игры.	Комплекс ОРУ
Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	Эстафеты	Комплекс ОРУ
ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	Беседа. ЗОЖ -виды закаливания	Комплекс ОРУ
		Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Комплекс УГГ на развитие правильной осанки.	Упражнение на развитие правильной осанки.	Комплекс УГГ на развитие правильной осанки.
Стойка игрока. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Баскетбол».	Игра на развитие двигательных умений и навыков	Комплекс ОРУ Комплекс упражнений ОРУ в движении. Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
Ведение баскетбольного мяча на месте. Игра «По полу»	Командная игра	Комплекс ОРУ
Ведение мяча в движение. Игра «Гусеница»	Подвижные игры	Комплекс ОРУ
Спортивный праздник «Веселые старты»	Спортивный праздник	

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

### *Личностные результаты*

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ 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, доброжелательности 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.

### ***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.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной 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);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование	Количество часов
1	Раздел 1. Подвижные игры	14
2	Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики	10
3	Раздел 3. Легкоатлетические упражнения	10
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Передача мяча в колоннах».	1		
2	Комплекс ОРУ №2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	1		
3	Комплекс ОРУ №2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	1		
4	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	1		
5	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	1		
6	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	1		
7	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Видьподач. Пионербол.	1		
8	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Видьподач. Пионербол.	1		
9	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд.	1		

	Видыподач. Пионербол.			
10	Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1		
11	Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1		
12	Комплекс ОРУ №6 Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1		
13	Комплекс ОРУ №6 Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1		
14	Турнир по пионерболу.	1		
15	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Методы самоконтроля.	1		
16	Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Бег по кочкам».	1		
17	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	1		
18	Веселые старты с гимнастическими мячами. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	1		
19	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед.	1		
20	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1		
21	Эстафеты с гимнастическими палками скакалками, обручами, кеглями	1		
22	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1		
23	Развиваем точность движений. «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».	1		
24	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1		
25	Предупреждение травм. Многоскоки. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники.	1		
26	Самоконтроль при физических занятиях.	1		
27	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки».	1		
28	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1		
29	ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1		
30	Комплекс УГГ на развитие правильной осанки.	1		
31	Стойка игрока. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Баскетбол».	1		
32	Ведение баскетбольного мяча на месте. Игра «По полу»	1		
33	Ведение мяча в движение. Игра «Гусеница»	1		
34	Спортивный праздник «Веселые старты»	1		
	<b>Итого:</b>	<b>34 часа</b>		



## **УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА**

1. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2019.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. –М.: Просвещение, 2019.

### **Цифровые и электронные образовательные ресурсы, образовательные платформы**

1. ФГИС «Моя школа» <https://myschool.edu.ru/>
2. Федеральный портал «Единое содержание общего образования»  
<https://edsoo.ru/>
3. Информационно-коммуникационная платформа «Сферум»  
<https://sferum.ru>