



**Филиал муниципального общеобразовательного учреждения –
средней общеобразовательной школы с. Кировское
Марковского района Саратовской области - средняя
общеобразовательная школа с. Калининское Марковского
района Саратовской области**

«Согласовано»	«Утверждаю»
Педагог-организатор СОШ с.Калининское  /Айсина О.В. «29» августа 2024года	Руководитель  /Губанова И.М. Приказ № «30» августа 2024 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному
направлению
кружок «Общая физическая подготовка»**

**Ауташевой Жемес Булатовны ,
учителя начальных классов**

с.Калининское

2024 год

Содержание программного материала

Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, формирование осанки, развитие силовых способностей.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

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

Подвижные и спортивные игры.

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:

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 лыжной подготовки:

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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 требования 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.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	в процессе занятий	«Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- http://windows.edu.ru «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu.ru «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru Портал "Начальная школа" http://nachalka.edu.ru библиотека материалов для начальной школы http://www.nachalka.com/biblioteka

2	Лёгкая атлетика.	10	<p>«Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- http://windows.edu.ru</p> <p>«Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu.ru</p> <p>«Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru, http://eor.edu.ru</p> <p>Портал "Начальная школа" http://nachalka.edu.ru/ библиотека материалов для начальной школы http://www.nachalka.com/biblioteka</p>
3	Гимнастика элементами акробатики с	6	<p>«Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- http://windows.edu.ru</p> <p>«Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu.ru</p> <p>«Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru, http://eor.edu.ru</p> <p>Портал "Начальная школа" http://nachalka.edu.ru/ библиотека материалов для начальной школы http://www.nachalka.com/biblioteka</p>
4	Подвижные игры элементами баскетбола, волейбола. с	13	<p>«Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- http://windows.edu.ru</p> <p>«Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu.ru</p> <p>«Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru, http://eor.edu.ru</p> <p>Портал "Начальная школа" http://nachalka.edu.ru/ библиотека материалов для начальной школы http://www.nachalka.com/biblioteka</p>
5	Лыжная подготовка	5	<p>«Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- http://windows.edu.ru</p> <p>«Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu.ru</p>

			<p>«Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru, http://eor.edu.ru</p> <p>Портал "Начальная школа" http://nachalka.edu.ru/ библиотека материалов для начальной школы http://www.nachalka.com/biblioteka</p>
7	Подвижные игры	в процессе занятий	
	Всего	34	

Календарно- тематическое планирование

№	Тема	Дата план	Дата факт	Примечание
1	Правила Т.Б на занятиях кружка, выполнения команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м. «Разведчики»			
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. «Паровоз»			
3	Гигиена подростка. Повторный бег с около предельной скоростью. Учись быстроте и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?»			
4	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег. «Кто сильнее?», «Салки со стопами,			
5	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Ловкий. Гибкий. «Быстрая тройка»			
6	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. «Весёлая скакалка»			
7	Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча. «Очистить свой сад от камней»			
8	Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча. Развитие быстроты. «Командные салки»			
9	Бег на выносливость. Игры на координацию движений. Кто быстрее? «Найди нужный цвет»			
10	Преодоление полосы препятствий. Скакалочка-выручалочка. «Удочка с приседанием»			
11	Эстафеты с предметами. Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»			
12	Кувырки вперед, назад. Выполнение акробатических упражнений. «Гуси лебеди». «Лиса и куры»			
13	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Повторение различных способов передвижения на лыжах.			
14	Прохождение дистанции 2 км. по глубокому снегу.			
15	Игры и эстафеты на лыжах. «Кто быстрее приготовиться» Горка зовёт, «Быстрый спуск»			
16	Прохождение дистанции 3 км. «Паровозик» Мы строим крепость «Мороз – Красный нос»			
17	Подъем в гору различными способами. «Веер», «Штурм высоты» «Салки»			

18	Спуски с горы в различных стойках. «Веер», «Паровозик. Зимнее солнышко.			
19	Прохождение дистанции 3 км. Игры на снегу по желанию учащихся			
20	Подъемы и спуски. Игры на снегу по желанию учащихся «Поезд», Мы строим крепость			
21	Прохождение дистанции 3 км. Игры на свежем воздухе «Салки» Снежные фигуры			
22	Игры и эстафеты на лыжах. Закрепление. Игры по желанию учащихся по выбору учащихся			
23	Эстафеты с предметами. Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».			
24	Упражнения на ловкость. Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй», командные «колдунчики»			
25	Игры на ловкость и координацию движений. Пустое место», «Часовые и разведчики»			
26	Выполнение акробатических упражнений.			
27	Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Игры: Прыжок за прыжком. «Пустое место»			
28	Прыжки в длину с разбега. Кроссовый бег. «Бездомный заяц», «Лошадки»			
29	Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча. «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.			
30	Метание теннисных мячей на дальность. «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.			
31	Бег с преследованием. Игры с метанием мяча. «У медведя на бору». Эстафета по кругу.			
32	Челночный бег. Игры на координацию движений. прыжки через скакалку, «Классики» «Волк во рву»			
33	Бег на выносливость Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.			
34	Эстафеты с мячом. «Классики» «Волк во рву» «Пустое место»			