

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4 г. Белёва Тульской области»**

**«Рассмотрено»**

руководитель ШМО

\_\_\_\_\_/Кочетова О.А./

Протокол № 1 от  
«29» августа 2024 г.

**«Согласовано»**

заместитель директора

по УВР

\_\_\_\_\_/Денисенкова  
В.Г./

«30» августа 2024 г.

**«Утверждаю»**

директор МБОУ «СОШ

№4 г.Белёва Тульской  
области»

\_\_\_\_\_/Соколова И.А./

Приказ №  
«30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
по общей физической подготовке**

**УМК Физическая культура. Лях В.И.**

**Уровень образования (класс) начальное общее образование (4 класс)**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Общая физическая подготовка» для 4 класса разработана в соответствии с основными положениями Федеральной образовательной программы начального общего образования, на основе рабочей программы В. И. Лях, М. Просвещение - «Физическая культура 1-4 класс».

Программа рассчитана на школьников в возрасте от 14 до 15 лет.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Кружок «ОФП» входит во внеурочную деятельность по направлению физкультурно-спортивное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

### **Место внеурочной деятельности в учебном плане**

Общее количество часов, отведённых на изучение «Общая физическая подготовка» — 34 (1 час в неделю в 4 классе)

Целью программы является 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### ***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;

– 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.

### ***Предметные результаты***

– объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

– осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

– приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

– приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом,

характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

– проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

– демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

– демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

– демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

– выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

– выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

– демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

– выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

– выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## 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».

### 1. 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».

## 2. 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.

## 3. 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.

## 4. 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».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование	Количество часов
1	ЗОЖ . ГТО, ТБ	14
2	Подвижные игры	3
3	Элементы спортивных игр	6
4	Гимнастика с основами акробатики	7
	Лыжная подготовка	4
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Содержание
1	Самостоятельная физическая подготовка. ГТО общее понятие	1	Знакомство с основными понятиями.
2	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Что такое ЗОЖ?	1	Знакомство с основными понятиями ЗОЖ, правилами ТБ.
3	Закаливание организма.	1	Изучение основных правил закаливания.
4	Акробатическая комбинация	1	Изучение основных акробатических комбинаций.
5	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	Осваивать технику опорного прыжка через гимнастического козла
6	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
7	Обучение опорному прыжку	1	
8	Упражнения на гимнастической перекладине	1	Изучение упражнений на гимнастической перекладине
9	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
10	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	Разучивание основных упражнений.
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	Выполнение упражнений для прыжков в высоту
12	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
13	Беговые упражнения	1	Выполнение упражнений для бега
14	Метание малого мяча на дальность	1	Развивать силовые способности
15	Метание малого мяча на дальность	1	
16	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Моделировать технику лыжных ходов Варьировать технику

17	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	ЛЫЖНЫХ ХОДОВ Развивать технику ЛЫЖНЫХ ХОДОВ
18	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
19	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	Использовать упражнения для развития ловкости,
20	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	ВЫНОСЛИВОСТИ
21	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	
22	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
23	Упражнения из игры баскетбол	1	
24	Упражнения из игры футбол	1	

25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Развитие выносливости
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Развитие выносливости, ловкости
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Развивать силовые способности
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Развивать силовые способности
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Овладевать техникой опорных прыжков

31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Развивать силовые способности
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Развитие выносливости
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	Развитие выносливости, ловкости
34	Обобщающий урок	1	
	Итого:	34	

## Материально-техническое обеспечение

Учебные темы	Оборудование	Количество, шт
Гимнастика	Козел гимнастический	1
	Стенка гимнастическая	5
	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	4
	Навесное оборудование (перекладина)	5
	Мячи: набивные весом 1 кг,	4
	Скакалка детская	20
	Мат гимнастический	4
	Гимнастический подкидной мостик	2
	Обруч детский	15
	Брусья разновысотные	1
	Конь гимнастический	2
	Бревно гимнастическое	1
	Перекладина гимнастическая	1
	Гимнастические палки	10
	Гантели наборные	4
Стенка гимнастическая 2800x800	5	
Легкая атлетика	Мяч для метания резиновый 150 гр	3
	Рулетка измерительная	1
	Граната для метания 0,5 кг и 0,7кг	5/3
	Свисток	1
	Секундомер	1
	Стойки для прыжков в высоту	2
	Планка для прыжков в высоту	1
	Эстафетные палочки	2
Лыжные гонки, зимние виды спорта	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	1
	Лыжи	30 пар
	Ботинки	45 пар
	Палки	30 пар
	Крепления	30 пар
Спортивные игры и подвижные игры	Щит баскетбольный тренировочный	4
	Сетка волейбольная	1
	Мячи баскетбольные	15
	Мячи волейбольные	15
	Мячи футбольные	6
	Стол для настольного тенниса	1
	Набор для тенниса	2
	Набор для бадминтона	2

Средства первой медицинской помощи	Аптечка	1
Спортивные залы (кабинеты)	Спортивный игровой зал	С раздевалками для мальчиков и девочек
	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды, места для хранения инвентаря

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1. Лях В. И, Программы образовательных учреждений. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов /В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.; Просвещение, 2011.
2. Твой олимпийский учебник (Текст): учеб. пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд., перераб. И доп.- М.: Советский спорт, 2012.-152с.:ил.
3. Н. Зимин Методическое пособие по курсу « Легкая атлетика». Кострома 1991 год.
4. Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. Для учащихся.- М.: Просвещение, 1984. -64с., ил.
5. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение,1991.-64 с.