

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Республики Мордовия**

**Администрация Старошайговского муниципального района**

**МОУ «Богдановская ООШ»**


РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом  
школы

\_\_\_\_\_  
Протокол №1  
от «29» 08. 2023 г.


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

  
\_\_\_\_\_  
Альшеева М. Ф.  
от «29» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

  
\_\_\_\_\_  
Тангаева И. Н.  
Приказ №53  
от «31» 08. 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3347972)

**По внеурочной деятельности курса «Общая физическая подготовка»**

для обучающихся 1 – 4 классов

Учитель: Курзина В. П.

с.Богдановка, 2023г

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для 1-4 классов составлена на основе авторской программы «Физическая культура» В.И.Ляха для учащихся 1-4 классов. Рабочая программа рассчитана на 135 часов в год, 1 час в неделю.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета.

#### Метапредметные результаты.

##### **-Познавательные.**

По окончании 1 -4классы обучающийся научатся:

1. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей.
2. Узнавать, выделять и использовать в действии конкретные двигательные элементы.
3. Определять общую цель.
4. Выделять необходимую информацию из различных источников.

По окончании 1-4 классы обучающийся получают возможность научиться:

1. Применять полученные знания в условиях определенного вида деятельности.
2. Следовать нормам здоровьесберегающего поведения.
3. Использовать знаки и символы в качестве сигналов и ориентиров.

##### **-Регулятивные.**

По окончании 1-4классы обучающийся научатся:

1. Выполнять упражнение в соответствии с представленным эталоном.
2. Выбирать приоритетные способы решения поставленной двигательной задачи.
3. Основным приемам самоконтроля.

По окончании 1-4 классы обучающийся получают возможность научиться:

1. Контролировать процесс двигательной деятельности.

##### **-Коммуникативные.**

По окончании 1 -4классы обучающийся научатся:

1. Формулировать свои затруднения.
2. Обращаться за помощью.
3. Формулировать собственное мнение.
4. Работать в группе.

По окончании 1 -4классы обучающийся получают возможность научиться:

1. Избегать конфликтных ситуаций.
2. Оказывать помощь.

#### Личностные результаты.

По окончании 1-4 классы обучающийся научатся:

1. Соблюдать дисциплину.
2. Расширять арсенал движений.

3. Формировать познавательные интересы на основе развития творческих и интеллектуальных способностей учащихся.

По окончании 1-4 классы обучающийся получают возможность научиться:

1. Видеть эстетическую красоту в движении.
2. Вырабатывать морально-волевые качества.
3. Стремиться к улучшению личных результатов.

### **Содержание учебного предмета.**

Внеурочные занятия «Общая физическая подготовка» предусматривают комплексное развитие двигательных качеств, которое осуществляется посредством элементов базовых видов спорта.

Тема «Развитие двигательных качеств» Основы легкой атлетики. Равномерный бег. Бег по пересеченной местности. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча. Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты. Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах. Преодоление спусков, подъемов на лыжах. Игры и эстафеты на лыжах. Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой и висы. Основы знаний в области физической культуры. Самоконтроль. Закаливающие процедуры. Одежда для игр и прогулок. Правила соревнований по различным видам спорта. Что такое режим дня? Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия.

Виды деятельности: наблюдения, игры, соревнования, конкурсы, эстафеты, эксперименты, беседы, квесты.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**ПРЕДМЕТ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КЛАСС 1**  
**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ 1 В ГОД 33**

№	Изучаемая тема (кол-во часов)	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	№	Темы уроков	Дата проведения урока	
					План	Факт
1.	<b>Развитие двигательных качеств (33 часа).</b>	Бег, корригирующая гимнастика, подвижные игры.	1	Развитие выносливости. Укрепление естественного мышечного корсета.	1 неделя сентября	
		Бег, корригирующая гимнастика, подвижные игры.	2	Развитие выносливости. Игры на свежем воздухе.	2 неделя сентября	
		Бег, корригирующая гимнастика, подвижные игры.	3	Развитие скоростной выносливости. Корригирующая гимнастика.	3 неделя сентября	
		Упражнения с набивным мячом. Круговая тренировка с включением силовых упражнений для различных мышечных групп. Упражнения на укрепление естественного мышечного корсета.	4	Развитие силы методом круговой тренировки. Укрепление естественного мышечного корсета.	4 неделя сентября	
		Равномерный бег. Беговые эстафеты. Упражнения на ощущение правильной осанки.	5	Развитие быстроты. Беговые эстафеты. Упражнения на ощущение правильной осанки.	1 неделя октября	
		Полоса препятствий с лазанием и перелезанием.	6	Развитие ловкости и гибкости. Профилактика	2 неделя октября	

		Активная и пассивная растяжка. Упражнения по укреплению сводов стопы.		плоскостопия.		
		Упражнения силового характера Упражнения ЛФК по укреплению естественного мышечного корсета.	<b>7</b>	Развитие силы. Укрепление естественного мышечного корсета.	3 неделя октября.	
		Бег. Беговые эстафеты. Комплекс ЛФК на ощущение правильной осанки.	<b>8</b>	Развитие быстроты. Упражнения на ощущение правильной осанки.	4 неделя октября	
		Жонглирование. Упражнения на равновесие. Комплекс ЛФК по профилактике плоскостопия.	<b>9</b>	Развитие гибкости. Профилактика плоскостопия.	1 неделя ноября	
		Упражнения с гантелями. Соревновательная деятельность.	<b>10</b>	Мини-соревнование «Самый сильный!».	2 неделя ноября	
		Упражнения в движении. Комплекс эстафет с упражнениями на быстроту. Упражнения на ощущение правильной осанки.	<b>11</b>	Развитие быстроты. Упражнения на ощущение правильной осанки.	3 неделя ноября	
		Упражнения с гимнастическим обручем. Мини-соревнование «Самый меткий!».	<b>12</b>	Мини-соревнование «Самый меткий!».	4 неделя ноября	
		Упражнения с набивным мячом. Групповые отжимания. Упражнения на укрепление естественного мышечного корсета.	<b>13</b>	Развитие силы. Укрепление естественного мышечного корсета.	1 неделя декабря	

	Упражнения со скалкой. Мини-соревнование «Самый прыгучий!».	<b>14</b>	Мини-соревнование «Самый прыгучий!».	2 неделя декабря	
	Упражнения в парах. Круговая тренировка. Упражнения на укрепление естественного мышечного корсета.	<b>15</b>	Развитие силы. Укрепление естественного мышечного корсета.	3 неделя декабря	
	Упражнения в движении. Эстафеты с баскетбольным мячом. Упражнения на ощущения правильной осанки.	<b>16</b>	Развитие быстроты и ловкости. Упражнения на ощущение правильной осанки.	4 неделя декабря	
	Упражнения с гимнастической палкой. Мини-соревнование «Самый меткий 2!».	<b>17</b>	Мини-соревнование «Самый меткий 2!».	неделя января	
	Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты. Национальные зимние забавы. Закаливание воздухом.	<b>18</b>	Развитие выносливости и закаливание посредством лыжной подготовки и игр на свежем воздухе.	3 неделя января	
	Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты. Национальные зимние забавы. Закаливание воздухом.	<b>19</b>	Развитие выносливости и закаливание посредством лыжной подготовки и игр на свежем воздухе.	4 неделя января	
	Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты. Национальные зимние забавы. Закаливание воздухом.	<b>20</b>	Развитие выносливости и закаливание посредством лыжной подготовки и игр на свежем воздухе.	1 неделя февраля	
	Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты. Национальные зимние забавы.	<b>21</b>	Развитие выносливости и закаливание посредством	3 неделя февраля	

		Закаливание воздухом.		лыжной подготовки и игр на свежем воздухе.		
		Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты. Национальные зимние забавы. Закаливание воздухом.	<b>22</b>	Развитие выносливости и закаливание посредством лыжной подготовки и игр на свежем воздухе.	4 неделя февраля	
		Прыжковые упражнения для мышц нижних конечностей. Упражнения на укрепление естественного мышечного корсета.	<b>23</b>	Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнение на укрепление естественного мышечного корсета.	1 неделя марта	
		Упражнения на ощущение правильной осанки. Прыжки через скамейку. Мини-соревнование «Самый быстрый 2!».	<b>24</b>	Мини-соревнование «Самый быстрый 2!».	2 неделя марта	
		Упражнения для совершенствования мелкой моторики – вязка узлов. Упражнения для укрепления сводов стопы (без обуви).	<b>25</b>	Развитие координационных способностей. Профилактика плоскостопия.	3 неделя марта	
		Перетягивание каната. Лазание по канату в 2 приема. Упражнения на укрепление естественного мышечного корсета.	<b>26</b>	Развитие силы. Укрепление естественного мышечного корсета.	1 неделя апреля	
		Эстафеты с акцентом на скорость выполнения упражнения. Упражнения на ощущение	<b>27</b>	Развитие быстроты. Упражнения на ощущение правильной осанки.	2 неделя апреля	

	правильной осанки.				
	Полоса препятствий. Упражнения по укреплению сводов стопы.	<b>28</b>	Развитие ловкости и гибкости. Профилактика плоскостопия.	3 неделя апреля	
	Круговая тренировка. Упражнения на укрепление естественного мышечного корсета.	<b>29</b>	Развитие силы. Укрепление естественного мышечного корсета.	4 неделя апреля	
	Игра в футбол. Упражнения на ощущения правильной осанки.	<b>30</b>	Развитие выносливости в игре.	5 неделя апреля	
	Бег, прыжки.	<b>31</b>	Итоговое соревнование «Самый-самый! – 2» - 1 тур	1 неделя мая	
	Бег, метания.	<b>32</b>	Итоговое соревнование «Самый-самый!» - 2 тур.	2 неделя мая	
	Бадминтон на свежем воздухе. Упражнения по укреплению сводов стопы. Подведение итогов соревнования «Самый-самый!». Подведение итогов учебного года.	<b>33</b>	Игры на свежем воздухе.	3 неделя мая	

Литература:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ (ред. 19.12.2016))// <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. № 38, от 21.04.2016 г. № 459, от 29.12.2016 № 1677)// <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

Примерные основные образовательные программы начального общего образования и основного общего образования, внесенные в реестр образовательных программ, одобренные федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/5). <http://fgosreestr.ru>.



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
 ПРЕДМЕТ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КЛАСС 2  
 КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ 1 В ГОД 34

№ п/п	№ в теме	Тема урока		Дата	
				План	Факт
1		Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег.		1 неделя сентября	
2		Техника бега на 30м. с высокого старта.		2 неделя сентября	
3		Повторение строевых упражнений. п\и Жмурки.		3 неделя сентября	
4		Техника выполнения прыжков. п\и Совушка.		4 неделя сентября	
5		Разучивание ОРУ. Бег 30м. учет. п\и Охотники и утки.		1 неделя октября	
6		Прыжки в длину с разбега. п\и Удочка.		2 неделя октября	
7		Прыжки в длину с места с учетом результатов. Техника метания набивного мяча.		3 неделя октября.	
8		Метание мяча с места в цель. Учет. Развивать силу рук с гантелями.		4 неделя октября	
9		Формирования навыков метания, бега и прыжков. п\и Мяч соседу.		1 неделя ноября	
10		Соверш. двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.		2 неделя ноября	
11		Техника безопасности во время занятий играми		3 неделя ноября	
12		Упражнять в ловле мяча после отскока о стену.		4 неделя ноября	
13		Ведение мяча с изменением направления. П/и. Успей выбежать.		1 неделя декабря	
14		Ловля и передача мяча на месте и в движении		2 неделя декабря	
15		Ходьба по гимн. скамейке с подбрасыванием вверх и ловлей двумя		3 неделя декабря	

		руками малого мяча.			
16		Броски в кольцо двумя руками снизу. п\и Салки.	4 неделя декабря		
17		Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты с мячом.	3 неделя января		
18		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	4 неделя января		
19		Повторить прыжки через короткую скакалку.	5 неделя января		
20		Верхняя передача мяча над собой. Компл. упражн. скакалочка.			
21		Эстафеты с мячом.			
22		Ведение мяча по площадке. п\и. Передал--садись.			
23		Подвижные игры и игровые упражнения.			
24		Повторить строевые упражнения.			
25		Повторить метание набивного мяча на дальность.			
26		Упражнять в забрасывании мяча в корзину.			
27		Разучивание новых игр.			
28		Техника безопасности во время занятий гимнастикой Игра Удочка.			
29		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой			
30		Лазанье по канату			
31		Стойка на лопатках.			
32		Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками			
33		«Мост» из положения лежа на спине			
34		Упражнения в висе стоя и лежа.			

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**ПРЕДМЕТ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КЛАСС 3**  
**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ 1 В ГОД 34**

№ п/п	Тема урока		Дата		
			План	Факт	
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. п\и Салки -перебежки.		Комплекс утренней гимнастики		
2	Повторение строевых команд. Игра передал-садись.		Комплекс утренней гимнастики		
3	Разучить перестроение две шеренги и метание мяча на дальность. п\и. Салки , ноги от земли.		Равномерный бег		
4	Метание мяча на дальность. Разуч. Прыжки в длину с места.		Прыжки со скакалкой		
5	Бег 30м.Учет. Разуч. Прыжки в длину с разбега.		Равномерный бег		
6	Повторить прыжки в длину с разбега. Игра – Салки.		Прыжки со скакалкой		
7	Челночный бег. Прыжки в длину с места. Учет.		Прыжки со скакалкой		
8	Метание мяча с места в цель. Учет. п\и. Запрещенное движение.		Броски легких предметов на дальность и цель		
9	Повтор. прыжки с короткой скакалкой, учет по подтягиванию.		Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки		
10	Равномерный бег до 5 мин. Эстафета – кто выше, кто дальше ,кто быстрее.		Равномерный бег		
11	Техника безопасности во время занятий играми		Комплекс упражнений на коррекцию осанки		
12	Ведение мяча на месте и в движении шагом. Игра салки с бегом.		Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия		
13	Ведение мяча с изменением направления		Комплекс упражнений на профилактику зрения		
14	Ловля и передача мяча на месте в парах.		Упражнения на снятие усталости		
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении п\и метко в цель.		Комплекс утренней гимнастики		
16	Совершенст.техники ведения баскетбольного мяча.		Комплекс упражнений на коррекцию осанки		
17	Броски в кольцо двумя руками снизу. Учет по подтягиванию.		Комплекс упражнений на коррекцию осанки		
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу		Упражнения на развитие реакции		
19	Броски в кольцо одной рукой от плеча		Упражнения на развитие быстроты		
20	Повтор. ходьбу в ногу и перестроение в круг из колонны по одному.		Упражнения на развитие ловкости		
21	Прыжки через короткую скакалку. Игра салки.		Комплекс утренней гимнастики		
22	Повтор. Строевых команд. Игра передал – садись.		Комплекс упражнений на коррекцию осанки		

23		Соверш. двигательных умений и навыков. Игра –мяч соседу.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия		
24		Повтор. Прыжки через короткую скакалку. Игра –салки.	Комплекс упражнений на профилактику зрения		
25		Развитие гибкости и ловкости. Игра – Белые медведи.	Упражнения на снятие усталости		
26		Эстафеты с мячом. Игра –Замри.	Прыжки со скакалкой		
27		Игра – охотники и утки.	Комплекс утренней гимнастики		
28		Техника безопасности во время занятий гимнастикой	Комплекс утренней гимнастики		
29		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в группировке.	Комплекс упражнений на развитие гибкости		
30		Лазанье по канату. Кувырок назад из упора присев.	Комплекс упражнений на развитие координации		
31		Стойка на лопатках. Эстафета с лазанием .	Комплекс упражнений на развитие координации		
32		Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	Приседания на одной ноге		
33		«Мост» из положения лежа на спине. Техника выполнения кувырка вперед.	Приседания на одной ноге		
34		Упражнения в висе стоя и лежа. Подтягивание в висе.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**ПРЕДМЕТ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КЛАСС 4**  
**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ 1 В ГОД 34**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	дата	Коррекция
1	Правила поведения на уроках, на спортивной площадке. Основы гигиенических требований.	1		
2	Правила соревнований по легкой атлетике. Команды: « На старт. Внимание. Марш».	1		
3	Контроль за состоянием физической подготовленности.	1		
4	Контроль за состоянием физической подготовленности.	1		
5	Обучение высокому старту с опорой на одну руку.	1		
6	Обучение высокому старту с опорой на одну руку.	1		
7	Метание малого мяча на дальность и в цель.	1		
8	Метание малого мяча на дальность и в цель.	1		
9	Метание малого мяча на дальность и в цель.	1		
10	Обучение ловле и передаче мяча.	1		
11	Обучение ловле и передаче мяча.	1		
12	Совершенствование техники метания малого мяча.	1		
13	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Медленный бег.	1		
14	Обучение удару битой сверху. Учить контролировать ЧСС.	1		
15	Бег 30 м; бег 6-минутный.	1		
16	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в подвижной игре « Охота на куропаток».	1		
17	Совершенствование техники метания и удара битой в игре « Лапта».	1		
18	Совершенствование техники метания и удара битой в игре « Лапта».	1		
19	Совершенствование техники кувырка вперед.	1		
20	Совершенствование техники кувырка вперед.	1		
21	Совершенствование техники кувырка вперед.	1		
22	Шаг польки. Кувырок назад в группировке.	1		
23	Шаг польки. Кувырок назад в группировке.	1		
24	Шаг польки. Кувырок назад в группировке.	1		
25	Стойка на голове и на руках с помощью.	1		
26	Стойка на голове и на руках с помощью.	1		
27	Стойка на голове и на руках с помощью.	1		
28	Техника строевых упражнений.	1		

29	Висы и упоры на гимнастических снарядах.	1		
30	Висы и упоры на гимнастических снарядах.	1		
31	Подвижные игры с элементами русской лапты.	1		
32	Подвижные игры с элементами русской лапты.	1		
33	Подвижные игры с элементами русской лапты.	1		
34	Подвижные игры с элементами русской лапты.	1		