

# Матвеево-Курганский район

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГРИГОРЬЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Григорьевской сош  
Приказ от 28.08.2024г. № 94  
\_\_\_\_\_ А.В. Могильная

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»  
Спортивно-оздоровительная направленность

Уровень общего образования (класс) начальное общее образование,

3-4 классы

Количество часов 67

Руководитель Пустовой Алексей Степанович

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

3 – 4 классы  
2024 – 2025 уч. год.

## Общие цели основного общего образования с учетом специфики учебного предмета

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для начальных класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;
- Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;
- Основной образовательной программы основного общего образования;
- Положения о рабочей программе, утвержденного приказом № 143 от 30 августа 2013 года.

НОО – Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования »

*Цель школьного образования по физической культуре* – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И СТРУКТУРА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Программа рассчитана на 35 ч. из расчета 1 часа в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

***История физической культуры.*** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

***Физическая культура (основные понятия).*** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

- наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания

и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).*

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.* Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Подвижные и спортивные игры.* Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 1 ч. (1 урок в неделю) в каждом классе. С учётом внесённых изменений 34 часа отдано на внеурочную деятельность. В следствии этого основной раздел «физическая культура» состоит из 34 часов (1 урок в неделю).

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

### **4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **5. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

*Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.*

*Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.*

*Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.*

*Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.*

*Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.*

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек; о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы

*физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;*

*- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.*

*В области коммуникативной культуры:*

*- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;*

*- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;*

*- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.*

*В области физической культуры:*

*- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;*

*- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;*

*- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.*

*Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.*

*Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.*

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

### **Легкая атлетика**

#### **Тема «Беговые упражнения»**

##### ***Знания о физической культуре***

Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при выполнении физических упражнений. Правила спортивных соревнований по легкой атлетике.

##### ***Физическое совершенствование***

**Беговые упражнения:** бег на короткие дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** *Общезначительная подготовка.* Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

*Развитие быстроты, выносливости.* Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег)

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Учащиеся научатся:** - *характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований;*

- *раскрывать* понятия здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека;

- *выполнять* легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метании;

- *применять* беговые упражнения для развития физических качеств;

- *взаимодействовать* со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности;

- *включать* беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой;

- *готовить* места занятий, подбирать одежду и обувь;

- *выявлять* факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять;

- *проводить* занятия оздоровительной ходьбой и бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.

**К.Т.:** - бег 30м с высокого старта с опорой на руку, сек.

- кросс – 1000м. без учета времени.

## **Тема «Прыжковые упражнения»**

### **Физическое совершенствование**

**Прыжковые упражнения.** Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег с 3 – 5 шагов, умение точно попадать на брусок и мощно отталкиваться, сохранять равновесие в полете и рационально приземляться.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** *Общезначительная подготовка.* Специальные прыжковые упражнения, многоскоки. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с

эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

### **Тема «Метание малого мяча»**

#### ***Физическое совершенствование***

***Метание малого мяча.*** Обучение техники метания малых мячей с места, с разбега (трех шагов) на дальность и в вертикальную неподвижную мишень. Элементы техники национальных видов спорта, сюжетно-образные и обрядовые игры.

***Упражнения общеразвивающей направленности.*** Общефизическая подготовка. Специальные, подводящие упражнения для метания. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности.*** Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Судейство соревнований по метанию малого мяча на дальность (в качестве помощника судьи).

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ М.В. Могильная

« \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_\_ г.

Матвеево-Курганский район

МБОУ Григорьевская сош

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»  
Спортивно-оздоровительная направленность  
(указать учебный предмет, курс)

Класс 3-4

Учитель Алексей Степанович Пустовой

Количество часов: всего 67 часов; в неделю 2 часа;

Планирование составлено на основе рабочей программы

Алексея Степановича Пустового, утвержденной 30.08.2024г.

**Календарно-тематическое планирование**  
**внеурочной деятельности в 3-4 классе**  
**на 2024 – 2025 учебный год.**

№ занятия	Тематика урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			планируемая	фактическая
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Игра «Совушка». Развитие скоростных качеств ОУ – комплекс № 1. Игра «Воробьи-попрыгунчики».	1	02.09.2024г.	
2	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие координации.	1	05.09.2024г.	
3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	09.09.2024г.	
4	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы с бегом (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний» Развитие выносливости	1	12.09.2024г.	
5	<b>Занятие № 1. Слон. Дидактические игры: «Захват контрольного поля».</b>	1	16.09.2024г.	
6	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с высоты 40см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие координации.	1	19.09.2024г.	
7	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	23.09.2024г.	
8	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы с бегом (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний» Развитие выносливости	1	26.09.2024г.	
9	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	30.09.2024г.	
10	<b>Занятие №2. Ладья против слона. Дидактическая игра «Перехитри часовых», «Сними часовых».</b>	1	03.10.2024г.	
11	ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие прыгучести.	1	07.10.2024г.	
12	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	10.10.2024г.	
13	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игры «Дракон», «Рыбачек и рыбки». Т/б.	1	14.10.2024г.	

№ занятия	Тематика урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			планируемая	фактическая
14	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие координации.	1	17.10.2024г.	
15	<b>Занятие № 3. Ферзь. Место ферзя в начальном положении. Ход ферзя, взятие. Ферзь тяжелая фигура.</b>	1	21.10.2024г.	
16	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	24.10.2024г.	
17	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	07.11.2024г.	
18	ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие прыгучести.	1	11.11.2024г.	
19	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координации.	1	14.11.2024г.	
20	<b>Занятие №4. Дидактические игры: «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля». «Игра на уничтожение»</b>	1	18.11.2024г.	
21	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие силы.	1	21.11.2024г.	
22	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка» Развитие координации.	1	25.11.2024г.	
23	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координации. Название гимнастических снарядов.	1	28.11.2024г.	
24	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд «На два (четыре) шага разомкнись! Вис стоя, лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1	02.12.2024г.	
25	<b>Занятие №4. Дидактические игры: «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля». «Игра на уничтожение»</b>  <b>Занятие №5. Ферзь против ладьи и слона. Дидактическая игра «Перехитри часовых», «Сними часовых». «Атака неприятельской фигуры».</b>	1	05.12.2024г.	

№ занятия	Тематика урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			планируемая	фактическая
26	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка» Развитие координации.	1	09.12.2024г.	
27	Размыкание и смыкание уступами Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координации. Название гимнастических снарядов.	1	12.12.2024г.	
28	Передвижение в колонне по одному, по два по указанным ориентирам. Выполнение команд «На два (четыре) шага разомкнись! Вис стоя, лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1	16.12.2024г.	
29	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие силы.	1	19.12.2024г.	
30	<b>Занятие №6. Место коня в начальном положении. Ход коня, взятие. Конь – легкая фигура.</b>	1	23.12.2024г.	
31	Размыкание и смыкание уступами Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координации. Название гимнастических снарядов.	1	26.12.2024г.	
32	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с высоты 40см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие координации.	1	28.12.2024г.	
33	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	09.01.2025г.	
34	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	13.01.2025г.	
35	<b>Занятие №7. Ладья. Дидактические игры: «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля».</b>	1	16.01.2025г.	

№ занятия	Тематика урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			планируемая	фактическая
36	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых качеств. ОУ - комплекс № 2. Бег на длинные дистанции. Т/б.	1	20.01.2025г.	
37	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш», «Класс, стой». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивания через мячи. Игра «Змейка». Развитие координации. ОУ - комплекс №3. Т/б.	1	23.01.2025г.	
38	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых качеств. Упражнения для профилактики плоскостопия. Прыжки в длину с разбега. Т/б.	1	27.01.2025г.	
39	<b>Занятие №8. Слон. Место слона в начальном положении. Ход слона, взятие. Белопольные и чернопольные слоны.</b>	1	30.01.2025г.	
40	ОРУ. Игры: «Два мороза», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Дыхательная гимнастика. Метание мяча с места, на дальность. Т/б.	1	03.02.2025г.	
41	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие координации.	1	06.02.2025г.	
42	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 4-5м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	10.02.2025г.	
43	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы с бегом (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний» Развитие выносливости	1	13.02.2025г.	
44	<b>Занятие № 9. Слон. Дидактические игры: «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля».</b>	1	17.02.2025г.	

№ занятия	Тематика урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			планируемая	фактическая
45	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с высоты 40см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие координации.	1	20.02.2025г.	
46	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	24.02.2025г.	
47	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы с бегом (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний» Развитие выносливости	1	27.02.2025г.	
48	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	03.03.2025г.	
49	<b>Занятие №2. Ладья против слона. Дидактическая игра «Перехитри часовых», «Сними часовых».</b>	1	06.03.2025г.	
50	ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие прыгучести.	1	10.03.2025г.	
51	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	13.03.2025г.	
52	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игры «Дракон», «Рыбачек и рыбки». Т/б.	1	17.03.2025г.	
53	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие координации.	1	20.03.2025г.	
54	<b>Занятие № 10. Ферзь. Место ферзя в начальном положении. Ход ферзя, взятие. Ферзь тяжелая фигура.</b>	1	03.04.2024г.	
55	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	07.04.2024г.	
56	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	10.04.2024г.	
57	ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие прыгучести.	1	14.04.2024г.	
58	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координации.	1	17.04.2024г.	
59	<b>Занятие № 11. Дидактические игры: «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля». «Игра на уничтожение»</b>	1	21.04.2024г.	

№ занятия	Тематика урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			планируемая	фактическая
60	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие силы.	1	24.04.2024г.	
61	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка» Развитие координации.	1	28.04.2024г.	
62	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координации. Название гимнастических снарядов.	1	05.05.2025г.	
63	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд «На два (четыре) шага разомкнись! Вис стоя, лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1	12.05.2025г.	
64	<b>Занятие № 12. Ферзь против ладьи и слона. Дидактическая игра «Перехитри часовых», «Сними часовых». «Атака неприятельской фигуры».</b>	1	15.05.2025г.	
65	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка» Развитие координации.	1	19.05.2025г.	
66	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка» Развитие координации.		22.05.2025г.	
67	ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие прыгучести.		26.05.2025г.	

По учебному плану в 3-4 классах 34 учебных недели, 2 час в неделю, 68 уроков.

Запланировано 67 уроков, т.к. выпал выходной день. 08.05.2025г., Выполнение программного материала спланировано за счет объединения уроков.

