

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	Занятие № 1. Слон. Дидактические игры: «Захват контрольного поля».	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	Занятие №2. Ладья против слона. Дидактическая игра «Перехитри часовых», «Сними часовых».	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	Занятие № 3. Ферзь. Место ферзя в начальном положении. Ход ферзя, взятие. Ферзь тяжелая фигура.	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	Занятие №4. Дидактические игры: «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля». «Игра на уничтожение»	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	Занятие №4. Дидактические игры: «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля». «Игра на уничтожение» Занятие №5. Ферзь против ладьи и слона. Дидактическая игра «Перехитри часовых», «Сними часовых». «Атака неприятельской фигуры».	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	Занятие №6. Место коня в начальном положении. Ход коня, взятие. Конь – легкая фигура.	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	Занятие №7. Ладья. Дидактические игры: «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля».	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	Занятие №8. Слон. Место слона в начальном положении. Ход слона, взятие. Белопольные и чернопольные слоны.	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 (2х2м) 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	Занятие № 9. Слон. Дидактические игры: «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля».	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	Занятие №2. Ладья против слона. Дидактическая игра «Перехитри часовых», «Сними часовых».	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	Занятие № 10. Ферзь. Место ферзя в начальном положении. Ход ферзя, взятие. Ферзь тяжелая фигура.	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	Занятие № 11. Дидактические игры: «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля». «Игра на уничтожение»	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	Занятие № 12. Ферзь против ладьи и слона. Дидактическая игра «Перехитри часовых», «Сними часовых». «Атака неприятельской фигуры».	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.

