

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Самарской области**  
**ГБОУ СОШ № 7 г. Кинеля**

РАССМОТРЕНО  
руководитель МО  
Шанина О.А.  
Протокол №1  
от «25» 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по  
УВР Дорожко С.М.  
от «28» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор ГБОУ СОШ  
№7 г. Кинеля  
Титова Т.Н.  
Приказ № 604-ОД  
от «28» 08.2023 г.

Рабочая программа  
внеурочной деятельности

«Основы физической подготовки»  
для обучающихся 2-4 классов

**Кинель 2023 г**

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Основы физической подготовки» для уровня начального общего образования разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- ООП НОО ГБОУ СОШ №7 г.Кинеля;

Программа «Общая физическая подготовка» – программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности. Она является продолжением урочной деятельности, опирается на принципы образовательной системы «Школа России».

Цель программы: формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическим упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Программа рассчитана на 3 года и предназначена для учащихся 2-4 классов. Занятия проводятся: во 2-3 классах - 2 раза в неделю в рамках внеурочной деятельности (68 часов во втором, третьем классах), в 4 классах - 1 раз в неделю в рамках внеурочной деятельности (34 часа в четвертых классах)

## **Планируемые результаты освоения программы:**

### **Предметные**

- планировать занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической подготовленности;
- представлять физическую подготовленность как средство укрепления здоровья, физического развития;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять важные двигательные навыки и умения различными способами в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Метапредметные:**

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи дружбы и толерантности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить

№ п/п	Тема занятия	Кол-во
	возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	выделять
–	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	
–	технически правильно выполнять двигательные действия видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	

#### **Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

#### **Содержание программы**

Одним из аспектов важной проблемы по сохранению здоровья учащихся воспитание является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребенка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, обучению умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание занятий строится так, чтобы удовлетворять актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познаний, общения, утверждению собственной личности. Основами физической подготовленности в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

## **Тематическое планирование 2 класс**

		часов
1	Вводный. Техника бега на 30 метров с высокого старта.	1
2	Техника выполнения прыжков.	1
3	Техника выполнения прыжков.	1
4	Совершенствование техники выполнения прыжков.	1
5	Совершенствование техники выполнения прыжков.	1
6	Техника различных видов бега.	1
7	Различные виды бега. Наклоны туловища сидя на полу.	1
8	Формирование навыков выполнения прыжков.	1
9	Формирование навыков выполнения прыжков. Развитие силы рук.	1
10	Формирование навыков выполнения прыжков. Развитие силы рук.	1
11	Отработка техники метания набивного мяча.	1
12	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	1
13	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	1
14	Совершенствование навыков прыжков и метания.	1
15	Формирование навыков метания в цель.	1
16	Формирование навыков бегов и прыжков.	1
17	Совершенствование двигательных умений и навыков Развитие гибкости.	1
18	Развитие гибкости и ловкости.	1
19	Упражнения в лазании и перелезании. Развитие гибкости.	1
20	Совершенствование навыков лазания.	1
21	Совершенствование навыков лазания, перелезания, метания.	1
22	Ознакомление с техникой выполнения акробатических упражнений.	1
23	Формирование навыков выполнения акробатических упражнений.	1
24	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений.	1
25	Отработка акробатических упражнений. Формирование навыков лазания по канату.	1
26	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений.	1
27	Отработка акробатических упражнений. Формирование навыков лазания по канату.	1
28	Обучение лазанию по канату.	1

29	Лазание по канату, акробатические упражнения. Подтягивание.	1
30	Лазание по канату, акробатические упражнения. Прыжки в длину с места.	1
31	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений, лазание по канату.	1
32	Лазание по канату произвольным способом.	1
33	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1
34	Ознакомление с техникой скользящего шага.	1
35	Отработка техники скользящего шага.	1
36	Совершенствование скользящего шага без палок.	1
7	Формирование навыков ходьбы на лыжах.	1
38	Подъем и спуск со склона.	1
39	Отработка техники подъема и спуска со склона.	1
40	Лыжный кросс.	1
41	Закрепление техники передвижения на лыжах.	1
42	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1
43	Техника подъемов и спусков.	1
44	Прохождение дистанции на лыжах.	1
45	Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах.	1
46	Разучивание акробатических упражнений.	1
47	Упражнение на развитие статического и динамического равновесия.	1
48	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	1
49	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	1
50	Формирование навыков лазания и перелезания.	1
51	Развитие гибкости, статического и динамического развития.	1
52	Развитие гибкости, статического и динамического развития.	1
53	Совершенствование техники упражнений с мячами. Прыжки в высоту.	1
54	Совершенствование техники упражнений с мячами.	1
55	Совершенствование техники упражнений с мячами.	1
56	Прыжки в высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние.	1
57	Совершенствование техники метания малого мяча.	1
58	Метание мяча. Развитие силы рук.	1

59	Совершенствование навыков метания и ловле мяча.	1
60	Развитие статического и динамического равновесия.	1
61	Развитие статического и динамического равновесия.	1
62	Развитие выносливости.	1
63	Техника выполнения прыжков и бега.	1
64	Отработка техники выполнения прыжков в длину и бега.	1
65	Техника выполнения прыжков.	1
66	Прыжки в длину с разбега.	1
67	Прыжки в длину с места и по подтягиванию.	1
68	Итоговый. Бег.	1

### 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводный. Развитие общей выносливости.	1
2	Техника бега с высокого старта.	1
3	Техника бега с высокого старта.	1
4	Закрепление техники выполнения прыжков в длину.	1
5	Отработка техники разбега в прыжках в длину.	1
6	Прыжки в длину.	1
7	Прыжки в высоту.	1
8	Подтягивание.	1
9	Метание мяча в цель.	1
10	Закрепление техники метания мяча в цель.	1
11	Закрепление техники метания мяча в цель.	1
12	Ведение баскетбольного мяча.	1
13	Ведение баскетбольного мяча.	1
14	Формирование навыков метания.	1
15	Формирование навыков метания.	1
16	Формирование навыков метания; бега, прыжков.	1
17	Развитие гибкости, подтягивание.	1
18	Развитие гибкости и ловкости.	1
19	Лазание и перелезание, отработка техники выполнения акробатических упражнений.	1

20	Акробатические упражнения.	1
21	Лазание по канату произвольным способом.	1
22	Акробатические упражнения.	1
23	Акробатические упражнения.	1
24	Акробатические упражнения.	1
25	Акробатические упражнения.	1
26	Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков.	1
27	Акробатические элементы.	1
28	Упражнения в равновесии. Бег.	1
29	Подтягивание.	1
30	Акробатические упражнения.	1
31	Подтягивание. Бег.	1
32	Подтягивание и лазание по канату.	1
33	Техника передвижения на лыжах.	1
34	Совершенствование скользящего шага.	1
35	Скользкий шаг без палок.	1
36	Отработка навыков в подъемах и спусках.	1
37	Техника подъема.	1
38	Формирование навыков ходьбы на лыжах.	1
39	Закрепление техники передвижения на лыжах.	1
40	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1
41	Совершенствование техники скольжения.	1
42	Зимние игры.	1
43	Техника выполнения подъемов и спусков.	1
44	Скольжение без палок.	1
45	Техника подъемов и спусков.	1
46	Забег на дистанцию 1000 метров.	1
47	Прыжки в высоту с разбега под углом 30-40 градусов.	1
48	Преодоление полосы препятствий.	1
49	Преодоление полосы препятствий.	1
50	Преодоление полосы препятствий.	1
51	Прыжки в высоту.	1
52	Упражнения на развитие гибкости, статического, динамического	1



	равновесия.	
53	Упражнения с мячом.	1
54	Прыжки в высоту.	1
55	Прыжки в высоту. Метание и ловля малого мяча.	1
56	Прыжки в высоту.	1
57	Прыжки в высоту с разбега.	1
58	Совершенствование техники метания.	1
59	Техника ведения баскетбольного мяча.	1
60	Высокий старт. Подтягивание.	1
61	Упражнения на равновесие.	1
62	Техника выполнения упражнений в равновесии.	1
63	Техника выполнения упражнений в равновесии.	1
64	Прыжки в длину. Метание на дальность.	1
65	Метание на дальность.	1
66	Соревнование в беге на 30 метров.	1
67	Игры.	1
68	Итоговый. Совершенствование техники выполнения прыжков и	1
	бега.	

#### 4 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводный. Техника выполнения прыжков. Подготовка к бегу на длинную дистанцию.	1
2	Прыжки в длину.	1
3	Метание малого мяча. Бег.	1
4	Развитие выносливости — бег на расстояние.	1
5	Прыжки в высоту.	1
6	Передача мяча в баскетболе.	1
7	Ловли и передачи мяча в баскетболе	1
8	Ловли и передачи мяча в баскетболе.	1
9	Совершенствование навыков выполнения прыжков и метания.	1
10	Совершенствование техники подтягивания.	1
11	Совершенствование навыков преодоления полосы препятствия.	1
12	Упражнение на развитие гибкости и ловкости.	1
13	Полоса препятствий.	1
14	Акробатические упражнения. Лазание по канату.	1

15	Упражнения в равновесии, лазание по канату.	1
16	Обучение опорному прыжку на коня.	1
17	Обучение висам на гимнастической стенке.	1
18	Совершенствование двигательных умений и навыков.	1
19	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
20	Обучение техникам передвижения и торможения на лыжах. Спуск со склона.	1
21	Попеременный двухшажный ход с палками. Одновременный двухшажный ход.	1
22	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажных ходов.	1
23	Техника подъема полуелочкой и лесенкой	1
24	Техника передвижения на лыжах.	1
25	Ходьба на лыжах.	1
26	Разучивание акробатических упражнений. Ведение баскетбольного мяча.	1
27	Ведение и передача баскетбольного мяча. Техника броска по кольцу снизу. Передачи и ловли баскетбольного мяча	1
28	Освоение техники прыжков в высоту «ножницами». Метание малого мяча.	1
29	Совершенствование навыков метания, бега и прыжков.	1
30	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	1
31	Прыжки в длину.	1
32	Метание мяча на дальность с разбега.	1
33	Подтягивание	1
34	Итоговый. Учет по бегу на 30 метров, по метанию мяча на дальность.	1