
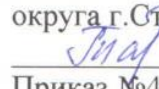


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ №3» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД СТЕРЛИТАМАК
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

РАССМОТРЕНО
на заседании МК
физкультуры и ОБЖ
Руководитель МК
 Ключина Л.В.
Протокол № 4
от «29» 08.2022г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
 /Т.А. Чукавина
26.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МАОУ "Лицей №3" городского
округа г.Стерлитамак РБ
 Тагирова Л.В.
Приказ №443-0
от "29" 08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Общефизическая подготовка»
уровень начального общего образования
срок освоения – 4 года (1-4 классы)

Составитель: Ключина Лариса Викторовна,
учитель физической культуры.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» спортивно-оздоровительного направления разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования утверждено Приказом Министерства образования России от 06.10.2009 №373 начального и среднего общего образования, на основе:

- общеобразовательной программы НОО МАОУ «Лицей №3» ГО г. Стерлитамак РБ,
- учебного плана МАОУ «Лицей №3» ГО г. Стерлитамак РБ,
- планируемых результатов с учетом межпредметных и внутрипредметных связей.

Основная задача внеурочной деятельности - воспитание участников объединения в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем кружка на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников объединения. Необходимо также поддерживать связь с родителями (законными представителями) занимающихся.

Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка»

Программа внеурочной деятельности, общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

-подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

-основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

-заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем внеурочной деятельности совместно с обучающимся (воспитанником).

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Легкая атлетика: Сочетание различных видов ходьбы, бег, прыжки, метание мяча.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Гимнастика: Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине. :

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

1 класс

Легкая атлетика (6 часов)

Инструктаж по Т.Б. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.

Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.

Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.

Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты

Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.

Башкирская национальная игра «Липкие пеньки»

Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.

Подвижные игры с элементами баскетбола (14 часов)

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П./и.

Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.

Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.

Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.

Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.

Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.

Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.

Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.

Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.

Вырывание и выбивание мяча. П./и. Башкирская национальная игра «У медведя во бору»

Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.

Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».

Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Гимнастика с элементами акробатики (7 часов)

Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.

Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Башкирская национальная игра «Лисы и куры»

Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.

Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.

Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.

Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.

Легкая атлетика (6 часов)

Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.

Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.

Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.

Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты Башкирская национальная игра «У медведя во бору»

Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.

2 класс

Легкая атлетика (6 часов)

Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.

Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.

Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.

Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты

Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Башкирская национальная игра «У медведя во бору»

Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.

Подвижные игры с элементами баскетбола (12 часов)

Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.

Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.

Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.

Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.

Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.

Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.

Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.

Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.

Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. Башкирская национальная игра «Липкие пеньки»

Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».

Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)

Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.

Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.

Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.

Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.

Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.

Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.

Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и. Башкирская национальная игра «Лисы и куры»

Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.

Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.

Легкая атлетика (6 часов)

Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.

Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.

Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.

Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты Башкирская национальная игра «Липкие пеньки»

Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.

3 класс

Легкая атлетика (6 часов)

Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.

Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.

Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.

Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты

Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Башкирская национальная игра «Липкие пеньки»

Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.

Подвижные игры с элементами баскетбола (12 часов)

Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.

Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.

Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.
Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.
Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.
Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.
Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.
Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.
Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. Башкирская национальная игра «Лисы и куры»
Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».
Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.
Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)

Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.
Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.
Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.
Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.
Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.
Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и. Башкирская национальная игра «У медведя во бору»
Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.
Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.
Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.
Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.

Легкая атлетика (6 часов)

Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.
Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.
Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.
Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты Башкирская национальная игра «Лисы и куры»
Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.

4 класс

Легкая атлетика (6 часов)

Инструктаж по Т.Б. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.
Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.

Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.

Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты

Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Башкирская национальная игра «Липкие пеньки»

Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.

Подвижные игры с элементами баскетбола (12 часов)

Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.

Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.

Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.

Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.

Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.

Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.

Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.

Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.

Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. Башкирская национальная игра «Лисы и куры»

Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».

Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)

Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.

Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.

Башкирская национальная игра «У медведя во бору»

Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.

Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.

Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.

Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.

Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.

Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.

Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.

Легкая атлетика (6 часов)

Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.

Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.

Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.

Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты Башкирская национальная игра «Липкие пеньки»

Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.

Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.

Результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Общездоровьесберегающая подготовка»

В результате регулярного посещения занятий обучающиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

1 класс:

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

2 класс:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

3 класс:

- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

4 класс:

- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;

Личностные результаты

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как

хорошие или плохие; умение выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

умение оформлять свои мысли в устной форме, слушать и понимать речь других;

договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости.)

Разнообразие форм и методов, используемых в процессе занятий, позволяет учитывать как коллективные, так и индивидуальные потребности и способности детей.

Для усвоения программного материала:

Словесные: рассказ, объяснение, беседа, инструктирование, опрос, разбор, обсуждение, словесная оценка и т.д.;

Демонстрационные: показ движений, демонстрация наглядных пособий (рисунков, фотографий, плакатов, таблиц), кино- и видеодемонстрация;

Методы разучивания упражнений:

а) метод расчлененного обучения (выполнение подготовительных и подводящих упражнений при обучении сложным движениям по гимнастике);

б) метод избирательного обучения (акцентируется отдельный элемент техники выполнения движения, например отталкивание в прыжке в длину с разбега);

в) метод целостного обучения (выполнение легких и доступных упражнений в целом);

г) метод строго регламентированного упражнения, который подразделяется на *метод стандартно-повторного выполнения упражнений* (упражнение выполняется при постоянной величине нагрузки и времени отдыха, в легкой атлетике и лыжах) и *метод переменного выполнения упражнений* (чередование величины нагрузки и времени отдыха в обе стороны);

д) игровой метод (моделирование различных подвижных игр и эстафет, спортивные игры);

е) соревновательный метод (деление на команды, проведение двухсторонних игр по волейболу, баскетболу, футболу по упрощенным и стандартным правилам).

Форма обучения образовательного процесса: традиционная; включающая групповые, учено-тренировочные занятия; с использованием элементов проектирования и ИКТ.

**Тематическое планирование программы внеурочной деятельности с
указанием количества часов,
отводимых на усвоение каждого раздела**

Раздел (ч)	часы			
	1кл.	2кл.	3кл.	4кл.
Легкоатлетические упражнения	12	12	12	12
Подвижные, спортивные игры	14	10	12	12
Гимнастика	7	12	10	10
Итого	33	34	34	34

Реализация регионального компонента осуществляется путём включения в занятие материала, отражающего этнокультурные особенности Республики Башкортостан.

Общим результатом освоения программы внеурочной деятельности обучающихся с ОВЗ должно стать полноценное общее образование, развитие социальных (жизненных) компетенций. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися с ОВЗ соответствуют ФГОС. Работа учителя в плане адаптации обучающихся с ОВЗ заключается в учете психолого-физиологических особенностей в ходе внеурочной деятельности, содействии формированию общей культуры личности,

социализации с помощью разнообразных форм, приемов, методов и средств обучения. В рамках образовательной деятельности организует и поддерживает разнообразные виды деятельности обучающихся, ориентируясь на личность обучающегося, развитие его мотивации, познавательных интересов, способностей, организует самостоятельную деятельность обучающихся, в том числе исследовательскую, реализует проблемное обучение, осуществляет связь обучения по предмету с практикой.