

Приложение  
к плану внеурочной деятельности на уровне начального общего образования,  
утвержденного приказом № 284-од от 31.08.2020г.

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
«Кудровский центр образования № 1»**

**Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»**

2020-2021 учебный год  
4 класс

Составила:  
Сиротенко Светлана Владимировна,  
учитель физической

г. Кудрово  
2020г

## **Планируемые результаты**

### **Оздоровительные:**

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

### **Образовательные:**

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

### **Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

### **Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

## **Содержание программы внеурочной деятельности**

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

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

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

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.

### **Спортивные игры:**

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.

### **Тематическое планирование**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю - 34 часа в год.

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
Легкая атлетика		
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	1
2	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	1
3	Беговые упр. Бег 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений: подтягивание.	1
Спортивные игры: Футбол.		
4	ОРУ, беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	1
5	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу)	1
6	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.	1
7	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.	1
8	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.	1
9	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват.	1
10	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции. Технические приемы в футболе.	1

11	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.	1
Гимнастика		
12	Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.	1
13	Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий.	1
14	ОРУ на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Эстафета. Игры. Физическая подготовка (что это такое?). Физическая нагрузка.	1
15	ОРУ в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание.	1
Спортивные игры: Волейбол		
16	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м.	1
17	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
18	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
19	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
20	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
21	Спец. беговые упр. на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1
22	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1
23	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1
Спортивные игры: Баскетбол.		
24	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
25	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1
26	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	1
27	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от гуди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1
28.	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.2*2.	2
29	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1
30	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1
Легкая атлетика.		
31	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1
32	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища.	1
33	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Челночный бег. Подтягивание.	1
34	ОРУ. Беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Футбол.	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>