Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска «Лицей №22 «Надежда Сибири»
Главный корпус на Советской: г. Новосибирск, ул. Советская, 63,
тел. 222-35-15, e-mail: l_22@edu54.ru
Корпус 99 на Чаплыгина: г. Новосибирск, ул. Чаплыгина, 59, тел. 223-74-15

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по общей физической подготовке

1-4 классы
(уровень начального общего образования)

Разработчик: Усова Людмила Александровна - учитель физической культуры высшей квалификационной категории

2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями обновленного Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

Актуальность реализации данной программы обусловлена необходимостью укрепления физического здоровья младших школьников, формирования устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, развития командного духа. В младшем школьном возрасте двигательная активность является важнейшим условием полноценного роста, социализации и профилактики гиподинамии.

Программой предусмотрено формирование базовых двигательных умений: передача эстафетной палочки, переноска мячей разными способами, прыжки на одной ноге, пролезание в обручи, сбивание кегли. Эти элементы лежат в основе соревнований «Весёлые старты». Методы организации занятий включают игровую и соревновательную деятельность, что соответствует возрастным особенностям младших школьников. Используется дифференцированный подход.

Программа будет востребована учащимися начальной школы, особенно теми, кто нуждается в дополнительной двигательной активности и хочет участвовать в школьных соревнованиях.

Характеристика возраста (7–11 лет).

Младший школьный возраст — период интенсивного развития координации, формирования осанки, высокой двигательной активности. Дети эмоциональны, быстро утомляются от однообразия, но с большим интересом относятся к играм и эстафетам. Игра для них — естественная форма движения. Программа учитывает это: занятия проходят в игровой форме, с частой сменой видов деятельности, без перегрузок.

Цели и задачи изучения курса.

Цель: формирование у обучающихся 1–4 классов устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, развитие физических качеств и навыков командного взаимодействия через подготовку и участие в соревнованиях «Весёлые старты».

Задачи:

1. Оздоровительные: укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

2. Образовательные: обучение технике передачи эстафетной палочки, переноске мячей (зажав коленями, в руках, комбинированной), прыжкам на одной ноге с продвижением, пролезанию в обручи (вертикальный/горизонтальный), сбиванию кегли с 5–7 м.

3. Развивающие: развитие быстроты, ловкости, координации, скоростно-силовых качеств.

4. Воспитательные: воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, уважения к сопернику.

5. Профориентационные: знакомство с судейством, ролью капитана, организацией эстафет.

Объем программы — 66 часов (2 часа в неделю). Программа рассчитана на 1 год обучения.

Срок обучения: один год

Взаимосвязь с программой воспитания.

Программа учитывает рекомендации примерной программы воспитания. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов (честность, дружелюбие, воля к победе);
- в возможности разновозрастных команд (воспитание заботы о младших);
- в интерактивных форматах (семейные «Весёлые старты»).

Особенности работы учителя по программе.

Задача учителя — увлечь детей, поощрять за старания

Учитель — организатор, судья, наставник.

Этапы занятия (40 мин):

1. Организационный момент, построение (3 мин).

2. Разминка (5–7 мин).

3. Основная часть: отработка элементов эстафет или эстафета целиком (20–22 мин).

4. Заключительная часть: восстановление, итоги (3–5 мин).

Используемые образовательные технологии:

- Игровые, соревновательные, здоровьесберегающие.
- Платформы Moodle, «Моя школа», «Электронная школа» НСО (видеоупражнения для домашнего повторения).

II.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

· Строевые упражнения, разминка.

· Бег, прыжки, общеразвивающие упражнения.

Раздел 2. Специальная подготовка

Содержание:

- Передача эстафетной палочки Техника передачи снизу/сверху в движении (зона 6 м). Старт с опорой на руку. Действия принимающего.
- Прыжки на одной ноге Прыжки с продвижением 10–15 м, смена ноги в зоне поворота. «Кенгуру», «Цапля».

- Пролегание в обручи Вертикальный обруч (боком), горизонтальный (группировка). Серия из 3–4 обручей.
- Сбивание кегли Метание малого мяча с 5–7 м (бросок снизу, от плеча, сбоку).
- Переноска мячей Один мяч зажать коленями; два мяча в вытянутых руках; комбинированная (под мышкой + зажатый + на голове).

Раздел 3. Комплексные эстафеты (моделирование соревнований)

· Эстафеты из 3–5 элементов.

· Отборочный тап «Весёлых стартов», «товарищеские встречи» с другими школами

Раздел 4. Подвижные игры и сезонные занятия

· Игры на быстроту, ловкость («Два мороза», «Удочка», «Вышибалы»).

· Игры и эстафеты с имитацией зимних забав (метание «снежков», с элементами «скольжения, эстафеты с санками)

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

· Формирование здорового образа жизни, мотивации к спорту.

· Развитие навыков сотрудничества, уважения к соперникам.

· Способность к волевым усилиям, честность.

Метапредметные:

· Принимать и сохранять учебную цель (выполнить этап эстафеты без ошибок).

· Находить способы решения (как быстрее пролезть в обруч, не задев его).

· Слушать собеседника, договариваться о тактике.

Предметные (по итогам года):

· Уметь: передавать эстафетную палочку в движении в зоне 6 м; переносить мяч, зажав его коленями (не роняя 5 м); прыгать на одной ноге с продвижением 10 м; пролезать в вертикальный и горизонтальный обруч; сбивать кеглю с 5–6 м (минимум 1 из 3 попыток).

· Знать: правила эстафет, 5 подвижных игр.

· Демонстрировать улучшение быстроты, ловкости, координации.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (общая таблица)

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Кол-во часов	Программное содержание	Основные виды деятельности	Формы проведения

РАЗДЕЛ I ОФП 6					
1.1	Строевые упражнения, разминка, способы передвижения	4	Построения, повороты, комплекс ОРУ упражнения на ориентирование в пространстве	Выполнение команд, ориентировка в пространстве	Тренировка
1.2	Бег и прыжки	4	Бег змейкой, челночный бег, разновидности прыжков	Бег, прыжки	Круговая тренировка
1.3	Упражнения с предметами	4	Скакалка, набивной мяч (передачи)	Прыжки, броски, ловля, передача, прокатывание	Работа по станциям
Раздел 2. Спец подготовка 16					
2.1	Передача эстафетной палочки	6	Техника передачи эстафетной палочки, передача палочки различными способами	Работа в парах, эстафеты	Тренировка
2.2	Прыжки на одной ноге	6	Продвижение 10–15 м, со сменой ноги	Эстафета, игры	Эстафета, игры
2.3	Пролезание в обручи	6	Пролезание в вертикальный/горизонтальный, несколько обручей	Работа в парах, эстафеты	Полоса препятствий
2.4	Сбивание кегли	6	Метание мяча с 5–7 м	Броски снизу/от плеча	«Меткий стрелок»
2.5	Переноска мячей	6	Различными способами	Переноска, эстафеты	Командные эстафеты
Раздел 3. Комбинированные эстафеты 6 ч					
3.1	Эстафета из 3 элементов	4	Палочка + прыжки на 1 ноге + обруч	Прохождение этапов	Соревнование
3.2	Эстафета из 4–5 элементов	4	Добавить кегли + переноску мяча	Полная модель	Командное первенство
3.3	«Весёлые старты» (итог)	4	все изученные элементы	Генеральная репетиция	Товарищеская встреча
Раздел 4. Игры по сезонам					
4.1	Подвижные игры	4	С элементами бега и прыжков метания	Различные способы бега, прыжков	Игровое занятие
4.2	Зимние игры/забавы	4	С элементами бега и метания	Различные способы Бега, метания	Игровое занятие
4.3	Отработка на отстающие физические качества	4	Упражнения по выбору	Индивидуальная работа	Тренировка

Итого: 66