

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

**Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа
№ 116 имени Героя Советского Союза И.В. Панфилова» городского округа
Самара**

МБОУ «Школа № 116» г. о. Самара

РАССМОТРЕНО

Председатель МО
учителей естественно-
научного цикла

Л.В. Гущенская

Протокол № 1

от «28» 08 2026 г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора

Д.М. Новиков

«28» 08 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

А.Е. Виноградов

Приказ № 173-од

от «31» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**внеурочной деятельности «Общездоровьесберегающая подготовка»
для обучающихся 1-4 классов**

Разработчик учитель физической культуры Королев И.А.



Самара 2026

C=RU, O="МБОУ ""Школа
№116""", CN=Виноградов
Андрей Евгеньевич,
E=sdo.school_116@63edu.ru
00dcba207cb04d9b1e

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии со спортивно-оздоровительным направлением, ориентированная на формирование целостного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности обучающихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Всё это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Цель воспитательной работы нашей школы – создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств обучающихся, их социализация и адаптация в обществе на основе здоровьесберегающего подхода во внеурочной деятельности.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

Цель программы секции «Общая физическая подготовка» направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся начальных классов посредством повышения их двигательной активности.

Задачи:

- формировать у обучающихся ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- совершенствовать физические качества, формировать двигательные умения и навыки обучающихся;
- развивать моральные и волевые качества;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

- | | |
|--------------------------|----------|
| - гимнастические коврики | - 15 шт. |
| - резиновые мячи | -15 шт. |

- гимнастические обручи	-15 шт.
- гимнастические маты	- 8 шт.
- скакалки	- 15 шт.

Планируемый результат освоения обучающимися:

Ожидаемые результаты освоения программы:

1. Повышение мотивации учащихся к занятиям физкультурой и спортом.
2. Формирование у младших школьников основ здорового образа жизни.
3. Развитие физических качеств.
4. Формирование представлений о разнообразных формах проведения досуга.

В результате прохождения программного материала к концу 1 класса обучающиеся должны **знать о**

1. подвижных играх;
2. разнообразных формах досуга;
3. здоровом образе жизни;
4. правилах поведения при занятиях ОФП;

уметь

1. выполнять бег с прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движений;
2. прыгать на месте, с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком;
3. метать мяч в цель;
4. ловить, передавать и выполнять броски мяча двумя руками

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение профилактической работы с родителями;

Содержание программы

1-5 занятие

Ходьба и бег, ходьба под счет, ходьба на носках, на пятках, бег, бег с ускорением, бег на короткие дистанции, бег на длинную дистанцию. Подвижные игры.

Совершенствование и развитие физических качеств. Совершенствование навыка качественного выполнения заданий. Закрепление двигательных навыков и умений с мячом.

6-8 занятие

Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижные игры «Два мороза», «Вызов номера», «Гуси-лебеди».

Совершенствование и развитие физических качеств. Совершенствование навыка качественного выполнения заданий. Закрепление двигательных навыков и умений с мячом.

9-11 занятие

Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижные игры «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Пятнашки».

Совершенствование и развитие физических качеств. Совершенствование навыка качественного выполнения заданий. Закрепление двигательных навыков и умений с мячом.

12-17 занятие

Акробатика, строевые упражнения. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижные игры «Совушка», «Пройти бесшумно».

Совершенствование и развитие физических качеств. Совершенствование навыка качественного выполнения заданий. Закрепление двигательных навыков и умений с мячом.

18-33 занятие

Эстафеты, подвижные игры. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Совершенствование и развитие физических качеств. Совершенствование навыка качественного выполнения заданий. Закрепление двигательных навыков и умений с мячом.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во час
1	Физическое совершенствование	8
2	Гимнастика с основами акробатики.	10
3	Легкая атлетика.	8
4	Подвижные и спортивные игры.	8
		34ч

Тематическое планирование по ОФП

№ п/п	Раздел (количество часов)Тема занятия	Количество часов	Дата
1.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой.	1	04.09.2026
2.	Предупреждение травм.	1	11.09.2026
3.	Самоконтроль при физических занятиях.	1	18.09.2026
4.	Удар неподвижного мяча с 11метров.	1	25.09.2026
5.	Передача мяча в парах по всему полю в движении.	1	02.10.2026
6.	Предупреждение спортивных травм на занятиях.	1	09.10.2026
7.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча).	1	16.10.2026

8.	Техника владения с мячом.	1	23.10.2026
9.	Стойки и передвижения в зависимости от действий противника.	1	06.11.2026
10.	Техника владения мячом.	1	13.11.2026
11.	Передача мяча в тройках.	1	20.11.2026
12.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости	1	27.11.2026
13.	Владение мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы)	1	04.12.2026
14.	Бросок после подачи.	1	11.12.2026
15.	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	1	18.12.2026
16.	Передача в парах в движениях.	1	25.12.2026
17.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.	1	15.01.2027
18.	Игра три на три.	1	22.01.2027
19.	Тактика нападения.	1	29.01.2027
20.	Предупреждение спортивных травм.	1	05.02.2027
21.	Передача мяча в тройках.	1	12.02.2027
22.	Бросок с места в прыжке.	1	26.02.2027
23.	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков передача мяча- выход.	1	05.03.2027
24.	Основы судейской технологии одной линии. Бросок мяча со штрафной	1	12.03.2027

	линии.		
25.	Ведение мяча.	1	19.03.2027
26.	Три кувырка вперед	1	26.03.2027
27.	Кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	09.04.2027
28.	Длинный кувырок вперед.	1	16.04.2027
29.	Переворот вперед.	1	23.04.2027
30.	Равновесие на правой (левой) ноге «Ласточка»	1	30.04.2027
31.	Переворот в сторону «Колесо»	1	07.05.2027
32.	Стойка на руках с поддержкой.	1	14.05.2027
33.	«Мост» из стойки на коленях.	1	21.05.2027
34.	Комплекс акробатических упражнений	1	24.05.2027
Итого	34		

