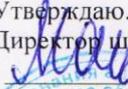


Обсуждена на заседании
М/О учителей начальных классов
Протокол № 1 от 31.08.2016.
Руководитель М/О:  Н.В. Смолина

Утверждаю.
Директор школы
 И.И. Максимова
Приказ № 213 от 31.08.2016 г.

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 1 от 31.08.2016 г.
Председатель МС:  Н.А. Плетнёва



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

Срок реализации: 4 года

для 1-4 классов

на 135 часов

**Составитель: Карманова Л.И.,
Чалкова Т.С.**

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности отражают:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения курса внеурочной деятельности являются формирование универсальных учебных действий (УУД):

❖ **Познавательные УУД:**

- Осмысление, объяснение своего двигательного опыта;
- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений;
- Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений;
- Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

❖ **Регулятивные УУД:**

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

❖ **Коммуникативные УУД:**

- Позитивно взаимодействовать со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- выражать свои мысли в соответствии с задачами занятия, владение специальной терминологией, организовать и провести игру.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Большое значение принадлежит также акробатическим упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Подвижные игры.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на

дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям. Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Спортивные игры.

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений, и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров, и соперников. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная

Формы организации внеурочной деятельности:

- теоретические (беседа, инструктаж, просмотр иллюстрации);
- практические (игры);
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- дни здоровья;
- эстафеты;
- домашнее задание.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**1 КЛАСС**

№ п./п.	Тема занятия	Часы
1.	ИТБ на занятиях ОФП.	1
2.	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1
3.	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	1
4.	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки».	1
5.	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1
6.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. П/и «День-ночь», «Класс, смирно».	1
7.	Комплекс УГГ. Игра элементами ОРУ «Море волнуется –раз».	1
8.	Стойка на носках, на 1 ноге. П/и «День-ночь», «Класс, смирно».	1
9.	Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	1
10.	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	1
11.	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонны по два.	1
12.	Строевые упражнения. П/и «День-ночь», «Класс, смирно».	1
13.	Упражнения с перестроениями. П/и «Салки», «Два мороза».	1
14.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. П/и «Море волнуется- раз», «День-Ночь».	1
15.	Шаг с прискоком, приставной шаг. П/и «Море волнуется- раз», «День-Ночь».	1
16.	Строевые упражнения. П/и «Море волнуется- раз», «Два мороза».	1

17.	ИТБ на занятиях ОФП. Комбинация ОРУ различной координационной сложности.	1
18.	Упражнения на гибкость в парах. Игра с мячом «Охотники и утки».	1
19.	Строевые упражнения: перемещение приставным шагом. Упражнения на гибкость в парах. П/и «Лисы и куры».	1
20.	Знакомство с элементами акробатики. Подвижная эстафета. П/и «Удочка».	1
21.	Упражнения на гибкость в парах. Перекаты. Игра с мячом «Охотники и утки».	1
22.	. Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	1
23.	Беседа о правильном режиме дня. Группировки. Кувырок вперед. Игра с мячом «Охотники и утки», «День-ночь».	1
24.	Гимнастические упражнения на шведской стенке.	1
25.	Знакомство со спортивными играми – баскетбол. П/и «День-ночь».	1
26.	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	1
27.	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча».	1
28.	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. П/и «Мяч водящему».	1
29.	Эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча.	1
30.	Ловля, бросок, передача мяча. П/и «День-ночь».	1
31.	Метание большого и малого мяча в цель.	1
32.	Комплекс ОРУ со скакалкой. П/и «У ребят порядок строгий».	1
33.	Игры, эстафеты с элементами метания мяча. П/ и. «Метко в цель».	1
	Итого	33

2 КЛАСС

№ п./п.	Тема занятия	Часы
1.	ИТБ на занятиях ОФП.	1
2.	Основы знания. Строевые приемы. ОФП.	1
3.	Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30 метров.	1
4.	Бег с высокого старта. Бег 30 метров. Подвижные игры.	1
5.	Бег с высокого старта. Бег 30 метров. Подвижные игры.	1
6.	Прыжок в длину с места. Бег 30 метров. Эстафеты.	1
7.	Метание малого мяча в цель (5-6метров). Подвижные игры.	1
8.	Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1
9.	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой.	1
10.	Изучение техники броска с боку от щита.	1

11.	Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1
12.	Передача мяча двумя руками. Подвижные игры.	1
13.	Прыжки на скакалке. Подвижные игры.	1
14.	Техника передачи мяча одной, двумя руками у стены.	1
15.	Игра по упрощённым правилам.	1
16.	Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками.	1
17.	Совершенствование техники ловли мяча.	1
18.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
19.	Совершенствование техники подачи мяча одной рукой.	1
20.	Совершенствование техники нападающего удара.	1
21.	Совершенствование техники игры. Правила игры.	1
22.	Построения и перестроения. Правила игры. Учебная игра.	1
23.	Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	1
24.	Строевые приемы. Совершенствование техники игры. Правила игры.	1
25.	Прохождение дистанции 600 метров. Подвижные игры.	1
26.	Прохождение дистанции 500 метров. На результат. Подвижные игры.	1
27.	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.	1
28.	Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди.	1
29.	Изучение техники броска с боку от щита двумя руками от груди.	1
30.	Изучение техники мини- штраф нова броска. Учебная эстафета.	1
31.	Передача и ловля мяча. Учебная эстафета.	1
32.	Изучение техники метания малого мяча одной рукой.	1
33.	Строевые приемы. Перестроение в шеренгу.	1
34.	Подвижные игры по выбору. Совершенствование техники метания малого мяча. Подведение итогов.	1
	Итого	34

3 КЛАСС

№ п./п.	Тема занятия	Часы
1.	ИТБ на занятиях ОФП.	1
2.	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	1
3.	Ведение мяча – обводка стоек.	1
4.	Удар не подвижного мяча с 11 метров.	1

5.	Бросок мяча рукой на дальность.	1
6.	Техника передвижения, стойка баскетболиста.	1
7.	Применение различных стоек в передвижении мяча, в зависимости от действий.	1
8.	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	1
9.	Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии.	1
10.	Техника владения мячом. Ведения мяча броском.	1
11.	Техника владения мячом. Подвижная игра на внимание «Пустое место».	1
12.	Техника владения мячом. Игра 2/2 одно кольцо.	1
13.	Ведение мяча броском. Игра 2/2 одно кольцо.	1
14.	Техника владения мячом. Ведения и передача в парах.	1
15.	Передача мяча одной рукой из-за головы.	1
16.	Предупреждение спорт травм на занятиях. Подвижные игры.	1
17.	Техника защиты. Передача в парах в движении. Игра 3/3.	1
18.	Бросок со штрафной линии. Игра 3/3.	1
19.	Тактика нападения (индивидуальные действия).	1
20.	Предупреждение спорт травм на занятиях, тактика нападения (индивидуальные действия).	1
21.	Личная система защиты. Тактика нападения (индивидуальные действия).	1
22.	Построения и перестроения. Передача и ловля мяча в парах.	1
23.	Правила соревнований. Подвижные игры.	1
24.	Развитие координации. Передача мяча в тройках.	1
25.	Правила поведения на игровой площадке.	1
26.	Упрощённые правила игры. Бросок с места в прыжке.	1
27.	Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.	1
28.	Подвижные игры. Ведение мяча с заданием.	1
29.	Подвижная эстафета (с акробатическими элементами).	1
30.	Ведение мяча с заданием. Построение, перестроение. Упражнения на скамейке.	1
31.	Построение, перестроение. Игры на внимание.	1
32.	Ведение мяча с заданием. Круговая тренировка по акробатике.	1
33.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
34.	Подвижные игры по выбору. Подведение итогов.	1
	Итого	34

№ п./п.	Тема занятия	Часы
1.	ИТБ на занятиях ОФП.	1
2.	Знание о физической культуре.	1
3.	ОФП. Легкая атлетика.	1
4.	Ходьба и бег.	1
5.	Ходьба и бег.	1
6.	Подвижные игры.	1
7.	Акробатика. Развитие гибкости.	1
8.	Акробатика. Развитие координации.	1
9.	Акробатика. Развитие силы.	1
10.	Метания. Упражнения с мячом.	1
11.	Подвижная игра на внимание «Пустое место».	1
12.	Метание малого мяча.	1
13.	Метание малого мяча в подвижную цель.	1
14.	Прыжки. Упражнения со скакалкой.	1
15.	Прыжки. Упражнения со скакалкой.	1
16.	Полоса препятствий с элементами бега, метаний, прыжков.	1
17.	Круговая тренировка для развития гибкости.	1
18.	Круговая тренировка для развития силы.	1
19.	Круговая тренировка для развития координации.	1
20.	Подвижная эстафета.	1
21.	Построения и перестроения. Упражнения на гибкость.	1
22.	Построения и перестроения. Упражнения на силу.	1
23.	Развитие координации. Упражнения с обручем.	1
24.	Развитие координации. Упражнения со скакалкой.	1
25.	Акробатика: перекаты, группировки.	1
26.	Акробатика: кувырки, равновесие, мост.	1
27.	Акробатика: кувырки, прыжки прогнувшись.	1
28.	Подвижные игры.	1
29.	Подвижная эстафета (с акробатическими элементами).	1
30.	Построение, перестроение. Упражнения на скамейке.	1

31.	Построение, перестроение. Игры на внимание.	1
32.	Круговая тренировка по акробатике.	1
33.	Подвижные игры с элементами акробатики.	1
34.	Подвижные игры по выбору. Подведение итогов.	1
	Итого	34