

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1

Рассмотрено
На заседании ШМО
Протокол № 1
от «29» 08. 2019 г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
И.Л. Филатова
« 30 » 08.2019 г.



Утверждено
Директор МКОУ СОШ № 1
М.В. Жабина
приказ № 65 от 02.09.2019 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Основы физической подготовки»**

Разработал
Бобков Владимир Владимирович

2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» составлена на основе:

- ФЗ РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

Внеурочная деятельность в области физкультуры один из важных элементов физического развития детей, воспитания навыков здорового образа жизни. Программа рассчитана на обучающихся 1-4 класса. Срок реализации – 4 года. Количество часов – 34 (один час в неделю)

Цель:

- создание условий для развития личности ребёнка;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- профилактика асоциального поведения;
- укрепление психического и физического здоровья.

Задачи:

- привлечение детей к систематическим занятиям спортом;
- освоение основ техники волейбола;
- воспитание волевых и морально-этических качеств;
- выявление и поддержка одарённых детей.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты

Первостепенным результатом реализации программы «Общая физическая подготовка» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- представлять упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками во время выполнения упражнений;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

Содержание программы

Раздел 1. Теория

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Опорный прыжок – с разбега ноги врозь.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения – с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения (на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание).

Броски – большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание - малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Силовая подготовка – подтягивание на низкой перекладине, прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре, приседание, упражнения на брюшной пресс.

Тематический план

№ п/п	Раздел программы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1.	Основы знаний о физической культуре: - физическая культура как система разнообразных	В процессе занятия.	Слушание объяснения учителя.

	<p>форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря; - история развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью; - физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств; - характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости; - физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. 		
2.	<p>Лёгкая атлетика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег 30, 60, 1000 м; - прыжки в длину с разбега, с места, в высоту. - метание малого и набивного мяча в цель и на дальность. 	18 часов	
3.	<p>Гимнастика с элементами акробатики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - построения и перестроения; - общеразвивающие упражнения с предметами и без; - упражнения в лазанье и равновесии; - простейшие акробатические упражнения; - упражнения на гимнастических снарядах. 	3 часа	
4.	<p>Силовая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание на высокой, низкой перекладине; - прыжки через скакалку; - сгибание разгибание рук в упоре лёжа; - поднимание туловища из положения лёжа. 	13 часов	