

Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 21
с углубленным изучением отдельных предметов»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 9
От 9 апреля 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 01-08/85
Директор МОУ «СОШ № 21»
_____ О.Ю. Иванова

Программа курса внеурочной деятельности
Спортивно-оздоровительного направления

«Общая физическая подготовка»

начальное общее образование
(уровень образования)

Срок реализации: 4 года

Составитель (и): Кудрявцева Т.В., физической культуры
(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

г. Ухта
2019 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки от 06.10.2009 №373 с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки от 31.12.2015 №1576, письмом Департамента общего образования Минобрнауки от 12.05.2011 №03-296, с учетом социального заказа родителей и пожеланий учащихся на основе проведенного анкетирования.

Цель программы: создать условия для формирования здорового образа жизни, привлечения учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей)

Исходя из общей цели, стоящей перед обучением, решаются следующие **задачи**:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- формировать знания об основах физкультурной деятельности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость);
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Программа адресована учащимся 1-4 классов.

Сроки реализации программы: 4 года

Основные принципы программы:

- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Содержание, формы и методы работы должны быть адекватны психофизиологическим возможностям данного этапа развития ребенка.
- Принцип актуальности. Создание условий для повышения мотивации к обучению двигательным навыкам, стремление развивать физические возможности учащихся.
- Принцип мотивации. Развитие интереса к физической культуре, развитию своего тела, здоровья и активного досуга.
- Принцип системности. Курс строится от простого к сложному.
- Принцип практической направленности. Содержание занятий секции направлено на освоение спортивной терминологии, которая пригодится в дальнейшей работе, на решение технических задач, которые впоследствии помогут ребятам принимать участие в школьных, городских и республиканских соревнованиях.
- Принцип доступности. Содержание курса выстроено с учетом познавательных возможностей учащихся.

Структура содержания программы состоит 2 разделов: теоретическая часть практическая часть. Практическая часть содержит следующие темы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, баскетбол. Теоретический блок материалов подкрепляется практической частью. Практические задания способствуют развитию у детей физических качеств (ловкости, силы, выносливости, быстроты), проявляются волевые усилия, умение анализировать, решать ошибки во время игры, обобщать и делать выводы.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» (ОФП).

Личностными результатами изучения данного курса являются:

- 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.
- овладение способами исследовательской деятельности во время спортивных и подвижных игр;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;
- формирование устойчивой учебно-познавательной мотивации ученика
- определение и высказывание простых и общих для всех людей правил поведения при сотрудничестве (этические нормы);

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль;
- слушать и понимать речь других;
- умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- умение учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- умение использовать жесты судьи в игровой деятельности;
- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Содержание программы курса внеурочной деятельности «Баскетбол».

1-2 год обучения

Теоретическая часть.

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. *О влияние физических упражнений* на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. *Гигиена*, предупреждение травм, врачебный контроль (теория). Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале. *Правила соревнований*, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория) Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания. Правила

игры. Правила игры. Техника передвижения. Техника владения мячом. Техника защиты. Тактика нападения.

Практическая часть.

Гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Легкая атлетика. Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Подвижные игры. “Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка”, «Город-деревня» и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Баскетбол. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад). Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

3-4 год обучения

Теоретическая часть.

История физической культуры. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Ведение дневника самоконтроля. **Гигиена,** предупреждение травм, врачебный контроль (теория). Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. **Правила соревнований,** места занятий, оборудование, инвентарь (теория). Правила соревнований по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм (баскетбол, настольный теннис, бадминтон). Страховка. Гимнастическая терминология. Основы техники гимнастических упражнений. Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника

вхождения в поворот, финиширования. Правила игры. Стойки и перемещения. Индивидуальные и командные действия

Практическая часть

Гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: без предметов, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Медленный бег. Кросс 500-1000 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Подвижные игры. Колдуны, пятнашки с мячом, рыбак и рыбки. Бои петухов. Взятие высоты и др. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Баскетбол. Тактика защиты. Тактика нападения.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Форма	Виды учебной деятельности
1.	Теоретическая часть	20	Инструктаж Лекция Сообщения Беседа	Изучать историю зарождения физической культуры и влияние физических упражнений на организм человека. Действовать в соответствии с заданными правилами. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивать и выполнять комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Вести дневник самоконтроля. Соблюдать основные гигиенические правила. Выполнять основные правила организации распорядка дня. Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Осмысливать, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Выбирать способы оказания первой медицинской помощи на занятиях по ОФП и уметь их предупреждать. Соблюдать правила соревнований по легкой

				атлетике, гимнастике, подвижным и спортивным играм.
2.	Практическая часть	115	Игра Тренировочные занятия Соревнования	Анализировать, групповые, индивидуальные и командные действия игроков.
2.1.	Гимнастика	30		Овладеть техникой передвижения и перемещениями.
2.2.	Легкая атлетика	30		Описывать и овладевать техникой изучаемых игровых приёмов и действий (стойки, перемещения, передачи, броски, ведения и т.д.).
2.3.	Подвижные игры	30		Осваивать приёмы самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
2.4.	Баскетбол	25		Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов.
				Варьировать технику приёмов в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевать спортивной терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Использовать разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Подготавливать организм к физической деятельности, выполняя ОРУ. Развивать физические качества на тренировках и самостоятельно. Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий и соблюдать правила безопасности. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Использовать игру в волейбол как средство активного отдыха.