

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ХРИПУНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"**, Кокорин Антон
Евгеньевич, Директор

18.09.23

Сертификат D8292C01EFC188568C73E38954B8E272

**Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
для 1-4 классов**

Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности

В результате обучения по данной программе обучающиеся получают возможность для формирования следующих универсальных учебных действий :

регулятивные учебные действия

1. Различать допустимые и недопустимые формы поведения.
2. Бережно относиться к другим людям.
3. Бережно обращаться с инвентарём, соблюдать требования техники безопасности к месту проведения.
4. Технически правильно выполнять двигательные действия.
5. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания, беговых, прыжковых упражнений.
6. Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками.
7. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.
8. Уметь через диалог разрешать конфликты.

коммуникативные учебные действия

1. Понимание ценности человеческой жизни.
2. Взаимодействовать в парах, в группах при выполнении технических действий в игре.
3. Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах.
4. Управлять эмоциями во время подвижных игр.
5. Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности.
8. Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану.
9. Проявлять положительные качества личности

познавательные учебные действия

1. Умение строиться по росту, выполнять простые команды.
2. Способы развития физических качеств.
3. Организация деятельности с учётом требований её безопасности.
4. Умение контролировать скорость и расстояние при беге.
5. Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.
6. Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры.
7. Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания.
8. Необходимость отслеживания состояния здоровья.
9. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
10. Умение самостоятельно выработать стратегию игры.
11. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности

1.3 Результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

На 1-2 году обучения

- будет расширен и развит двигательный опыт,

- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

На 3-м году обучения

- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,

- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения

-будут совершенствоваться функциональные возможности организма,

-будет расширен двигательный опыт

-будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,-будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Знания о физической культуре -- в процессе урока

Развитие национальных видов спорта в России. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и

координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Количество часов			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Знания о физической культуре	Во время уроков			
2	Способы физкультурной деятельности				
3	Физическое совершенствование:				
4	Гимнастика с основами акробатики	5	5	5	5
5	Легкая атлетика	6	6	6	6
6	Лыжные гонки	6	6	6	6
7	Подвижные спортивные игры	7	7	7	7
8	Прикладно-ориентированная физическая культура	10	10	10	10
	ИТОГО	34	34	34	34

Форма аттестации и оценочные материалы

Контрольные тесты-упражнения:

Тест 1. Бег 30 (60) м с высокого старта.

Оборудование: секундомер

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. 6-минутный бег.

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

Оборудование: свисток, секундомер.

Процедура тестирования. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно

разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Тест 3. Прыжки в длину.

Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 4. Подтягивание.

Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу.

Оборудование: рулетка.

Процедура тестирования. Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 6. Отжимание от пола.

Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленями.

Тест 7. Поднимание туловища из положения лежа.

Процедура тестирования. Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.