Третьяков Сергей Анатольевич

Подписано цифровой подписью: Третьяков Сергей Анатольевич
Дата: 2022.10.12 10:18:46 +07'00'

Рекомендовано к реализации
педагогическим советом
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы_____С. А. Третьяков
Приказ № 132 от 29.08.2022 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
для 2-4 класса
на 35 часов

Составитель: Родионова Н. В.,
учитель физической культуры

2022 год

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

Личностные результаты

1) проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,

2) умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,

3) оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить общий язык и общие интересы,

4) ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности,

5) самоанализ и самооценка результата,

6) понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться, раскрывают внутреннюю позицию школьника.

7) положительное отношение к систематическим занятиям спортом, понимание роли спорта в укреплении здоровья

Метапредметные результаты

1) определять наиболее эффективные способы достижения результата;

2) определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;

3) планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

4) умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

5) умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

6) договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе

Предметные результаты:

1) формирование знаний о физической культуре и ее роли в укреплении здоровья;

2) умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

3) умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

4) организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

5) бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

6) объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

7) выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;

8) выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Форма организации внеурочной деятельности: кружок.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются шесть разделов:

1. Основы знаний
2. Легкая атлетика
3. Гимнастика и акробатика
4. Шашки и шахматы
5. Подвижные игры
6. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «**Основы знаний**» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; о предупреждении травм, оказании первой помощи, самоконтроле, о физической культуре и спорте (возникновение и история физической культуры, достижения российских спортсменов), олимпийском движении, об оздоровительном и закаливающем влиянии естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

В разделе «**Легкая атлетика**» изучаются беговые упражнения (различные виды бега, бег на длинные и короткие дистанции, челночный бег, бег через препятствия, эстафетный бег, кроссовая подготовка, бег на выносливость)
Прыжковые упражнения (прыжки в длину с места и с разбега, в высоту)
Метание малого мяча в цель, в движущуюся цель, на дальность

В разделе «**Гимнастика и акробатика**» изучаются строевые упражнения. Построения и перестроения. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и без (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Лазанье, висы, упоры, равновесие. Сгибание и разгибание рук в положении лежа. Подтягивание из виса (мальчики). Ритмическая гимнастика.
Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.

В разделе «**Шашки и шахматы»:** шахматные термины, название фигур, правильное размещение на доске, правила хода и взятия фигур, понятие «вертикаль» и «горизонталь», правила игры, решение элементарных шахматных задач.

В разделе «**Подвижные игры**»: правила игры, основные способы передвижений, ловли, передачи мяча, ведения мяча, правила организации и проведения подвижных игр, места занятий, оборудование, инвентарь.

В разделе «**Примерные показатели двигательной подготовленности**» проводятся упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

Разделы программы	2 класс	3 класс	4 класс
	Кол-во часов		
Основы знаний (теоретические сведения)	В процессе занятия		
Легкая атлетика	10	10	10
Гимнастика и акробатика	9	9	9
Шахматы и шашки	4	4	4
Подвижные игры	10	10	10
Примерные показатели двигательной подготовленности.	2	2	2
Всего часов	35	35	35