

(4 класс: 2 часа в неделю, за год – 68 часов)

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Основы физической подготовки» для уровня начального общего образования разработана на основе следующих документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273ФЗ;

Федерального государственного образовательного стандарта НОО (Приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009г. № 373, зарегистрирован Минюстом РФ 1.02.2011г., № 19644);

– ООП НОО ГБОУ СОШ № 7 г. Кинеля;

Программа «Общая физическая подготовка» – программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности. Она является продолжением урочной деятельности, опирается на принципы образовательной системы «Школа России».

Цель программы: формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
развитие интереса к самостоятельным занятиям физическим упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Программа рассчитана на 3 года и предназначена для учащихся 2-4 классов. Занятия проводятся 2 раза в неделю в рамках внеурочной деятельности (68 часов во втором, третьем и четвертом классах).

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные

- планировать занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической подготовленности;
- представлять физическую подготовленность как средство укрепления здоровья, физического развития;

- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развитие 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять важные двигательные навыки и умения различными способами в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные:

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи дружбы и толерантности;
- 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;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные:

- 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.

Содержание программы

Одним из аспектов важной проблемы по сохранению здоровья учащихся воспитание является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребенка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, обучению умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание занятий строится так, чтобы удовлетворять актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познаний, общения, утверждении собственной личности. Основами физической подготовленности в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Требования к уровню подготовки обучающихся

2 класс

В результате освоения содержания предмета обучающиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.

Уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

3 класс

В результате освоения содержания предмета обучающиеся 3 класса должны:

Иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Уметь:

- составлять выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координация;
- выполнять комплексы упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдение за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

4 класс

В результате освоения содержания предмета обучающиеся 4 класса должны:

Знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

- о физической подготовке и ее связи в развитии физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями,

Уметь:

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений в разной нагрузкой;

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Тематическое планирование.

2 класс (68 часов)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводный. Техника бега на 30 метров с высокого старта.	1
2	Техника выполнения прыжков.	1
3	Техника выполнения прыжков.	1
4	Совершенствование техники выполнения прыжков.	1
5	Совершенствование техники выполнения прыжков.	1
6	Техника различных видов бега.	1
7	Различные виды бега. Наклоны туловища сидя на полу.	1
8	Формирование навыков выполнения прыжков.	1
9	Формирование навыков выполнения прыжков. Развитие силы рук.	1
10	Формирование навыков выполнения прыжков. Развитие силы рук.	1
11	Отработка техники метания набивного мяча.	1
12	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	1
13	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	1

14	Совершенствование навыков прыжков и метания.	1
15	Формирование навыков метания в цель.	1
16	Формирование навыков бегов и прыжков.	1
17	Совершенствование двигательных умений и навыков Развитие гибкости.	1
18	Развитие гибкости и ловкости.	1
19	Упражнения в лазании и перелезании. Развитие гибкости.	1
20	Совершенствование навыков лазания.	1
21	Совершенствование навыков лазания, перелезания, метания.	1
22	Ознакомление с техникой выполнения акробатических упражнений.	1
23	Формирование навыков выполнения акробатических упражнений.	1
24	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений.	1
25	Отработка акробатических упражнений. Формирование навыков лазания по канату.	1
26	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений.	1
27	Отработка акробатических упражнений. Формирование навыков лазания по канату.	1
28	Обучение лазанию по канату.	1
29	Лазание по канату, акробатические упражнения. Подтягивание.	1
30	Лазание по канату, акробатические упражнения. Прыжки в длину с места.	1
31	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений, лазание по канату.	1
32	Лазание по канату произвольным способом.	1
33	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1
34	Ознакомление с техникой скользящего шага.	1
35	Отработка техники скользящего шага.	1
36	Совершенствование скользящего шага без палок.	1

37	Формирование навыков ходьбы на лыжах.	1
38	Подъем и спуск со склона.	1
39	Отработка техники подъема и спуска со склона.	1
40	Лыжный кросс.	1
41	Закрепление техники передвижения на лыжах.	1
42	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1
43	Техника подъемов и спусков.	1
44	Прохождение дистанции на лыжах.	1
45	Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах.	1
46	Разучивание акробатических упражнений.	1
47	Упражнение на развитие статического и динамического равновесия.	1
48	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	1
49	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	1
50	Формирование навыков лазания и перелезания.	1
51	Развитие гибкости, статического и динамического развития.	1
52	Развитие гибкости, статического и динамического развития.	1
53	Совершенствование техники упражнений с мячами. Прыжки в высоту.	1
54	Совершенствование техники упражнений с мячами.	1
55	Совершенствование техники упражнений с мячами.	1
56	Прыжки в высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние.	1
57	Совершенствование техники метания малого мяча.	1
58	Метание мяча. Развитие силы рук.	1
59	Совершенствование навыков метания и ловле мяча.	1
60	Развитие статического и динамического равновесия.	1
61	Развитие статического и динамического равновесия.	1
62	Развитие выносливости.	1
63	Техника выполнения прыжков и бега.	1
64	Отработка техники выполнения прыжков в длину и бега.	1
65	Техника выполнения прыжков.	1

66	Прыжки в длину с разбега.	1
67	Прыжки в длину с места и по подтягиванию.	1
68	Итоговый. Бег.	1

Тематическое планирование.

3 класс (68 часов)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводный. Развитие общей выносливости.	1
2	Техника бега с высокого старта.	1
3	Техника бега с высокого старта.	1
4	Закрепление техники выполнения прыжков в длину.	1
5	Отработка техники разбега в прыжках в длину.	1
6	Прыжки в длину.	1
7	Прыжки в высоту.	1
8	Подтягивание.	1
9	Метание мяча в цель.	1
10	Закрепление техники метания мяча в цель.	1
11	Закрепление техники метания мяча в цель.	1
12	Ведение баскетбольного мяча.	1
13	Ведение баскетбольного мяча.	1
14	Формирование навыков метания.	1
15	Формирование навыков метания.	1
16	Формирование навыков метания; бега, прыжков.	1
17	Развитие гибкости, подтягивание.	1
18	Развитие гибкости и ловкости.	1
19	Лазание и перелезание, отработка техники выполнения	1

	акробатических упражнений.	
20	Акробатические упражнения.	1
21	Лазание по канату произвольным способом.	1
22	Акробатические упражнения.	1
23	Акробатические упражнения.	1
24	Акробатические упражнения.	1
25	Акробатические упражнения.	1
26	Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков.	1
27	Акробатические элементы.	1
28	Упражнения в равновесии. Бег.	1
29	Подтягивание.	1
30	Акробатические упражнения.	1
31	Подтягивание. Бег.	1
32	Подтягивание и лазание по канату.	1
33	Техника передвижения на лыжах.	1
34	Совершенствование скользящего шага.	1
35	Скользящий шаг без палок.	1
36	Отработка навыков в подъемах и спусках.	1
37	Техника подъема.	1
38	Формирование навыков ходьбы на лыжах.	1
39	Закрепление техники передвижения на лыжах.	1
40	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1
41	Совершенствование техники скольжения.	1
42	Зимние игры.	1
43	Техника выполнения подъемов и спусков.	1
44	Скольжение без палок.	1
45	Техника подъемов и спусков.	1
46	Забег на дистанцию 1000 метров.	1
47	Прыжки в высоту с разбега под углом 30-40 градусов.	1
48	Преодоление полосы препятствий.	1

49	Преодоление полосы препятствий.	1
50	Преодоление полосы препятствий.	1
51	Прыжки в высоту.	1
52	Упражнения на развитие гибкости, статического, динамического равновесия.	1
53	Упражнения с мячом.	1
54	Прыжки в высоту.	1
55	Прыжки в высоту. Метание и ловля малого мяча.	1
56	Прыжки в высоту.	1
57	Прыжки в высоту с разбега.	1
58	Совершенствование техники метания.	1
59	Техника ведения баскетбольного мяча.	1
60	Высокий старт. Подтягивание.	1
61	Упражнения на равновесие.	1
62	Техника выполнения упражнений в равновесии.	1
63	Техника выполнения упражнений в равновесии.	1
64	Прыжки в длину. Метание на дальность.	1
65	Метание на дальность.	1
66	Соревнование в беге на 30 метров.	1
67	Игры.	1
68	Итоговый. Совершенствование техники выполнения прыжков и бега.	1

Тематическое планирование.

4 класс (68 часов)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводный. Техника выполнения прыжков.	1
2	Подготовка к бегу на длинную дистанцию.	1

3	Прыжки в длину.	1
4	Прыжки в длину.	1
5	Метание малого мяча. Бег.	1
6	Развитие выносливости — бег на расстояние.	1
7	Прыжки в высоту.	1
8	Прыжки в высоту.	1
9	Передача мяча в баскетболе.	1
10	Ловли и передачи мяча в баскетболе.	1
11	Ловли и передачи мяча в баскетболе.	1
12	Ловли и передачи мяча в баскетболе.	1
13	Ловли и передачи мяча в баскетболе.	1
14	Ловли и передачи мяча в баскетболе.	1
15	Совершенствование навыков выполнения прыжков и метания.	1
16	Совершенствование техники подтягивания.	1
17	Совершенствование навыков преодоления полосы препятствия.	1
18	Упражнение на развитие гибкости и ловкости.	1
19	Полоса препятствий.	1
20	Акробатические упражнения.	1
21	Лазание по канату. Акробатические упражнения.	1
22	Акробатические упражнения.	1
23	Упражнения в равновесии, лазание по канату.	1
24	Совершенствование техники лазания по канату.	1
25	Совершенствование техники лазания по канату.	1
26	Обучение опорному прыжку на коня.	1
27	Обучение висам на гимнастической стенке.	1
28	Обучение висам на гимнастической стенке.	1
29	Обучение висам на гимнастической стенке.	1
30	Совершенствование двигательных умений и навыков.	1
31	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
32	Игры — эстафеты с различными предметами.	1
33	Обучение техникам передвижения и торможения на лыжах.	1

34	Спуск со склона.	1
35	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
36	Одновременный двухшажный ход.	1
37	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажных ходов.	1
38	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажных ходов.	1
39	Техника подъема полуелочкой и лесенкой.	1
40	Техника передвижения на лыжах.	1
41	Техника передвижения на лыжах.	1
42	Ходьба на лыжах.	1
43	Ходьба на лыжах.	1
44	Соревнование на дистанции 1 км.	1
45	Разучивание акробатических упражнений. Ведение баскетбольного мяча.	1
46	Ведение и передача баскетбольного мяча.	1
47	Ведение и передача баскетбольного мяча.	1
48	Ведение и передача баскетбольного мяча.	1
49	Техника броска по кольцу снизу.	1
50	Техника броска по кольцу снизу.	1
51	Техника броска по кольцу снизу.	1
52	Передачи и ловли баскетбольного мяча.	1
53	Освоение техники прыжков в высоту «ножницами».	1
54	Метание малого мяча.	1
55	Техника метания и ловли малого мяча.	1
56	Совершенствование навыков метания, бега и прыжков.	1
57	Совершенствование техники элементов баскетбола.	1
58	Совершенствование техники элементов баскетбола.	1
59	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	1
60	Упражнения на развитие статического и динамического	1

	равновесия.	
61	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	1
62	Прыжки в длину.	1
63	Прыжки в длину.	1
64	Прыжки в длину.	1
65	Метание мяча на дальность с разбега.	1
66	Прыжки в длину и метанию с разбега.	1
67	Подтягивание. Прыжки в длину с места.	1
68	Итоговый. Учет по бегу на 30 метров, по метанию мяча на дальность.	1