

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура»

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков к конкретным видам спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Цели и задачи.

Цели:

Снизить негативные последствия учебной нагрузки.

Укрепить здоровье обучающихся.

Удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Снабдить учащихся знаниями о физической культуре

Содействовать укреплению здоровья учащихся 7-10 лет

Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

Сформировать общие представления о здоровом образе жизни

Обучить приемам составления личных комплексов, самостоятельных заданий

Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

Место курса в учебном плане.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. На изучение курса по ОФП в первом классе выделяется 33 ч., (1 ч в неделю, 33 учебных недели), во втором классе 68 ч., (2ч. в неделю, 68 учебных недели), в третьем классе 34 ч., (1 ч в неделю, 34 учебных недель).

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

№ п/ п	Наименование раздела	Личностные	Метапредметные			Предметные
			Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные	
1.	Теоретические сведения (основы знаний)	проявляет положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливает необходимые знания и умения, использует ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеет знаниями	добросовестно выполняет учебные задания: умеет организовывать места занятий и обеспечивает их безопасность; поддерживает оптимальный уровень работоспособности в процессе деятельности, использовать знания физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким	понимаем физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, умеет грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника	владеет культурой речи, ведет диалог в доброжелательной и открытой форме, проявляет к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждает содержание и результаты совместной деятельности, находит компромиссы; владеет умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводит ее до собеседника	Научится правилам ведения здорового образа жизни, основам гигиены тела и психогигиены, технике безопасности на занятиях с бесконфликтному поведению; отвечать за свое физическое и душевное здоровье

		об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеет знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.	арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности: владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической: подготовленности			
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности, физическое совершенствование	положительно относится к занятиям; понимает значение физической культуры для украшения здоровья человека;	понимает цель выполняемых действий; выполняет действия, руководствуясь инструкцией	осуществляет поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы;	взаимодействует со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в	Научится тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, кон-

		мотивация к выполнению упражнений	учителя; адекватно оценивает правильность выполнения задания; используем технические приёмы при выполнении физических упражнений;	различает, группирует упражнения; характеризует основные физические качества: устанавливает причины, которые приводят к плохой осанке.	организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности	тролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой
--	--	-----------------------------------	---	--	--	---

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса являются следующие умения:

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 освоения, учащимися содержания программы по курсу «ОФП» являются следующие умения:

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.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу «ОФП» являются следующие умения:

представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно 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 игры с разной целевой направленностью

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;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия равными 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.

Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

2. Содержание деятельности

№ п/п	Подразделы, темы	Часов по плану	Часов по тематическому плану
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и подвижных игр.		1
	Строевые приемы		18
	Изучение техники бега с высокого старта		1
	Совершенствование техники бега с высокого старта		2
	Изучение техники прыжка в длину с места		1
	Совершенствование техники прыжка в длину с места		2

	Изучение техники медленного бега		1
	Совершенствование техники медленного бега		1
	Прыжок в длину с места (зач.)		2
	Поднимание, опускание туловища за 30 сек.(зач.)		2
	Челночный бег (зач.)		2
	Наклон туловища вперед (зач.)		2
	Подтягивание (зач.)		2
	Отжимание в упоре лежа (зач.)		2
	Прыжки на скакалке (зач.)		1
	Вис на перекладине (зач.)		2
	Эстафеты		5
	Учебная эстафета		5
	Бег 30 м.		4
	Подвижные игры		14
	Техника безопасности на уроках спортивных игр		1
	Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами)		12
	Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку		1
	Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку		2

	Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе).		1
	Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками		1
	Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе).		1
	Подвижные игры		10
	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой		2
	Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди		1
	Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди		2
	Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди		1
	Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди.		1

№ п/п	Подразделы, темы		
	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний.		1
	Строевые приёмы.		28
	Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места)		2
	Изучение техники бега с высокого старта		1
	Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места).		1
	Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (5-6м)		1
	Л/а (прыжок в длину с разбега).		1
	Бег 30м.		3
	Бег 30м.(зач.).		2
	Бег с высокого старта		1
	Бег с низкого старта		1
	Подвижные игры		16
	Техника безопасности на занятиях спортивными играми		1
	Прыжок в длину с места (зач.).		2
	Изучение техники ведения мяча пр. и лев.		1

	Подводящие упр-я с б/б мячом.		2
	Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.)		2
	Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой.		3
	Челночный бег (зач.)		2
	Подводящие упр-я с мячом		1
	Наклон туловища вперед (зач.)		2
	Изучение техники броска сбоку от щита		1
	Подтягивание (зач.)		2
	Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди		1
	Совершенствование техники броска сбоку от щита		1
	Отжимание в упоре лежа (зач.)		2
	Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди		1
	Прыжки на скакалке (зач.)		2
	Совершенствование техники ведения, передачи, броска		1
	Учебная эстафета		14
	Вис на перекладине (зач.)		2
	Изучение техники мини-штрафного броска		1
	Совершенствование техники мини-штрафного броска.		1

	Ведение, передача, броски.		3
	Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой.		1
	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой		2
	Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди		1
	Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди		2
	Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди		1
	Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди		1
	Изучение техники мини- штрафного броска		1
	Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска		1
	Изучение техники высокого старта.		1
	Совершенствование техники высокого старта		2
	Изучение техники метания малого мяча одной рукой		1
	Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой		1
	Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 11мин.		2

№ п/п	Подразделы, темы		
	Т/б на уроках л/а и подвижных игр		
	Строевые приёмы		28
	Бег 30 м		3

№ п/п	Подразделы, темы		
