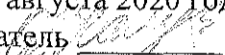


Центральный административный округ города Омска
БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №17»

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от «28» августа 2020 года протокол №1
Председатель  О.В. Калугина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление **Спортивно - оздоровительное**

Название **«Общефизическая подготовка»**

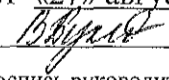
Уровень образования (класс) начальное общее образование , 1


Количество часов в год - 33, в неделю –1 час

Учитель **Оверко Надежда Александровна**

Год разработки программы 2020

Сроки реализации программы 2020-2021

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания
ШМО классных руководителей
от «27» августа 2020 года №1
 В.Н. Бунакова
(роспись руководителя ШМО) (расшифровка)

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МС
от «27» августа 2020 года №1
Заместитель директора
 Т.В. Наumenко
(роспись) (расшифровка)

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности

Легкая атлетика (17 часов). Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м .(зач.) Подвижные игры. Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Совершенствование техники медленного бега. Прыжок в длину с места (зач.). Эстафеты. Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.). Челночный бег (зач.). Подвижные игры. Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Эстафеты. Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Подвижные игры. Строевые приёмы. ОФП. Подведение итогов. **Формы и виды деятельности:** комбинированная форма, спортивно - оздоровительная, игровая деятельность, сдача нормативов.

Спортивные игры (16 часов). Т/б на уроках спорт.игр. Основы знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры. Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры. Строевые приемы. Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры. Строевые приемы. Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к

себе). Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом .Эстафеты. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета. **Формы и виды деятельности:** комбинированная форма(эстафеты, сдача нормативов), спортивно - оздоровительная, игровая деятельность.

Тематическое планирование курса «Общефизическая подготовка» 34 часа, 1 класс

№пп	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая неделя, месяц	Примечание
Легкая атлетика (18 часов)				
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	1 неделя, сентябрь	
2	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1	2 неделя, сентябрь	
3	Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	3 неделя, сентябрь	
4	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м .(зач.) Подвижные игры.	1	4 неделя, сентябрь	
5	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.	1	1 неделя, октябрь	
6	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.	1	2 неделя, октябрь	
7	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Эстафеты	1	3 неделя, октябрь	
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за	1	4 неделя, октябрь	

	30сек.(зач.).Подвижные игры.			
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Подвижные игры.	1	5 неделя, октябрь	
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Эстафеты.	1	2 неделя, ноябрь	
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Подвижные игры.	1	3 неделя, ноябрь	
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Подвижные игры.	1	4 неделя, ноябрь	
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Подвижные игры.	1	1 неделя, декабрь	
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Эстафеты.	1	2 неделя, декабрь	
15	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1	3 неделя, декабрь	
16	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1	4 неделя, декабрь	
17	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1	3 неделя, январь	
18	Строевые приёмы. ОФП. Эстафеты. Подведение итогов.	1	4 неделя, январь	
Спортивные игры (16 часов)				
19	Т/б на уроках спорт.игр. Основы знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1	5 неделя, январь	
20	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1	2 неделя, февраль	
21	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку.	1	3 неделя, февраль	

	Подвижные игры.			
22	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры.	1	4 неделя, февраль	
23	Строевые приемы. Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры.	1	1 неделя, март	
24	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.	1	2 неделя, март	
25	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.	1	3 неделя, март	
26	Строевые приемы. ОФП. Эстафеты.	1	1 неделя, апрель	
27	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	2 неделя, апрель	
28	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	3 неделя, апрель	
29	Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.	1	4 неделя, апрель	
30	Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	5 неделя, апрель	
31	Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	1 неделя, май	

32	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	1	2 неделя, май	
33	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	3 неделя, май	