

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 «Общая физическая подготовка»

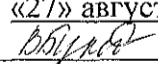
Уровень образования (класс) начальное общее образование , 3


Количество часов в год - 34, в неделю –1 час

Учитель Захаров Сергей Борисович

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. Науменко
(роспись) (расшифровка)

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получат возможность для формирования:

понимания ценности человеческой жизни;

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
 - объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
 - самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
 - координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
 - анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
 - участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.
- Учащиеся получают возможность научиться:
- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
 - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
 - осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
 - соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
 - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
 - выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
 - организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека. Учащиеся получают возможность научиться:
 - находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
 - устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
 - сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
 - соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
 - устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации. Учащиеся получают возможность научиться:
 - участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
 - высказывать собственное мнение о значении физической культуры для

здоровья человека, для личного здоровья;

- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
 - координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
 - договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Предметные

Учащиеся научатся:

понимать значение физической подготовки;

определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;

выполнять соревновательные упражнения;

- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений,

направленных на развитие физических качеств;

- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на

дальность;

- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках,

выполнять «мост» из положения лёжа на спине;

- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических

качеств;

- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности

Знания о физической культуре (3 часа). Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение». Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение». Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение». **Формы и виды деятельности:** комбинированная форма, спортивно - оздоровительная, игровая деятельность.

Способы физкультурной деятельности (3 часа). Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки». Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно». Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно». **Формы и виды деятельности:** комбинированная форма, спортивно - оздоровительная, игровая деятельность.

Спортивные и подвижные игры (28 часов). Комплекс УГТ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз». Игра «Море волнуется – раз».

Стойка на носках, на 1 ноге. Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места. Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза». Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза». Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг. Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры. Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам». Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры». Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка». Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница». Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед. Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед. Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице. Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол. Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом. Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой. Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему». Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча». Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча. Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча». Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят

порядок строгий». Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы». Игры эстафеты с элементами метания мяча.

Формы и виды деятельности: комбинированная форма, спортивно - оздоровительная, игровая деятельность, эстафеты.

Тематическое планирование курса «Общefизическая подготовка» 34 часа, 3 класс

№пп	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая неделя, месяц	Примечание
Знания о физической культуре (3 часа)				
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	1 неделя, сентябрь	
2	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	2 неделя, сентябрь	
3	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	1	3 неделя, сентябрь	
Способы физкультурной деятельности (3 часа)				
4	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	1	4 неделя, сентябрь	
5	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1	1 неделя, октябрь	
6	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	1	2 неделя, октябрь	
Спортивные и подвижные игры (28 часов)				
7	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	1	3 неделя, октябрь	
8	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на	1	4 неделя, октябрь	

	носках, на 1 ноге.			
9	Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	1	5 неделя, октябрь	
10	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	1	2 неделя, ноябрь	
11	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.	1	3 неделя, ноябрь	
12	Игра «Салки», «Два мороза»	1	4 неделя, ноябрь	
13	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	1	1 неделя, декабрь	
14	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	1	2 неделя, декабрь	
15	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.	1	3 неделя, декабрь	
16	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	1	4 неделя, декабрь	
17	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах.	1	3 неделя, январь	
18	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами..Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	1	4 неделя, январь	
19	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	1	5 неделя, январь	
20	Игра с мячом «Охотники и утки».Упражнения на гибкость а парах.	1	1 неделя, февраль	

	Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».			
21	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	1	2 неделя, февраль	
22	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед	1	3 неделя, февраль	
23	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	1	4 неделя, февраль	
24	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.	1	1 неделя, март	
25	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	1	2 неделя, март	
26	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	1	3 неделя, март	
27	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	1	1 неделя, апрель	
28	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	1	2 неделя, апрель	
29	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	1	3 неделя, апрель	
30	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»	1	4 неделя, апрель	
31	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.	1	5 неделя, апрель	
32	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».	1	1 неделя, май	
33	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	1	2 неделя, май	
34	Игры эстафеты с элементами метания мяча.	1	3 неделя, май	