

Приложение к ООП ООО
МБОУ «Школа № 16»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
В.Н. Ламапов
Приказ № 73 от 01.09.2020 г.

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 16»
(МБОУ «Школа № 16»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Физическая культура

Срок реализации – 1 год
Количество часов в неделю – 1
Количество часов в год – 34

Составитель:

Игиль Ю.В.
Учитель Ф/Х

«Физическая культура»

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности по физической культуре разработана на основе «Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2008г. Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

Цель:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, интереса к спорту, развитие физических качеств.

Задачи:

- 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;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа курса реализует спортивно-оздоровительное направление развития личности для учащихся 4 классов (1ч. в неделю, 34 учебные недели).

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности

Ученик научится:

- воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формировать нравственные чувства;
- осознавать значение семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Ученик получит возможность научиться:

- усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Содержание

курса внеурочной деятельности «Физическая культура» - 4 класс

Раздел 1. Легкая атлетика

Занятие 1. Техника безопасности. Сочетание различных видов ходьбы.

Бег 30 м. Бег до 3 мин. Изучение основных правил техники безопасности. Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП. Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра, многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком, ходьба в приседе и полуприседе, прыжки «лягушкой».

Занятие 2. Бег с изменением направления, темпа.

Закрепление правил ТБ. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра, многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком, ходьба в приседе и полуприседе, прыжки «лягушкой».

Занятие 3. Прыжки на одной ноге, на двух на месте.

Беседа «Как преодолеть планку в прыжке в высоту». Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения на развитие прыгучести: прыжки со скакалкой, в высоту, в глубину, с места, многоскоки.

Занятие 4. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места.

Беседа «Как выполнить прыжок в длину с разбега». Упражнения на выносливость. Эстафеты с бегом и прыжками.

Занятие 5. Метание малого мяча на дальность.

Эстафеты с бегом и прыжками. Беседа «Основные физические качества». Упражнения на силу: подтягивания в висе, отжимания, упражнения на мышцы брюшного пресса, упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Занятие 6. Метание малого мяча в вертикальную цель.

Беседа «Как развить выносливость». Прыжки через скакалку. Игры и эстафеты с инвентарем и без.

Раздел 2. Баскетбол

Занятие 7. Передача мяча в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча.

П./и. футбол | Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях.
27 Баскетбол | Как правильно выполнить технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча

Занятие 8. Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу.

Закрепление правил ТБ. Беседа «Как использовать игру баскетбол в организации активного отдыха». Упражнения на силу: подтягивания в висе, отжимания, упражнения на мышцы брюшного пресса, упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Занятие 9. Передачи мяча двумя руками от груди.

Ловля мяча на месте. Упражнения на гибкость: наклоны с предметами и без, упражнения на растяжение мышц, упражнения в парах.

Занятие 10. Бросок мяча в цель. Ловля мяча на месте, передача мяча.

Ведение мяча. Упражнения на развитие прыгучести: прыжки со скакалкой, в высоту, в глубину, с места, многоскоки.

Занятие 11. Ведение мяча на месте и в шаге.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра, многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком, ходьба в приседе и полуприседе, прыжки «лягушкой». Эстафета с ведением мяча.

Занятие 12. Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Упражнения на развитие прыгучести: прыжки со скакалкой, в высоту, в глубину, с места, многоскоки.

Занятие 13. Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра, многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком, ходьба в приседе и полуприседе, прыжки «лягушкой». Эстафета с ведением мяча.

Занятие 14. Броски мяча в корзину.

Тактика свободного нападения. Игры и эстафеты с инвентарем и без: «Смена мест», «Становись - разойдись», «Брось-поймай», «Подвижная мишень», «Прокати быстрее мяч», «Вызов номеров».

Занятие 15. Взаимодействие двух игроков.

Игра «Отдай мяч и выйди».

Занятие 16. Позиционное нападение без изменения позиции игроков.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра, многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком, ходьба в приседе и полуприседе, прыжки «лягушкой». Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Раздел 3. Катание на коньках

Занятие 17. Понятие об общественной и специальной подготовке конькобежцев. Правила ухода за коньками.

Терминология. Беседа «Как правильно использовать технические действия для катания на коньках». Упражнения на силу: подтягивания в висе, отжимания, упражнения на мышцы брюшного пресса, упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Занятие 18-20. Лыжная подготовка.

Совершенствовать умение передвижения на лыжах, а так же подъемы, спуски, повороты, торможения. Инструктаж «Как контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений». Беседа «Температурный режим, одежда, обувь лыжника». Упражнения на гибкость: наклоны с предметами и без, упражнения на растяжение мышц, упражнения в парах.

Занятие 21. Совершенствование практических навыков катания с применением подвижных игр.

Инструктаж «Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов. Как выполнить подъем елочкой на склоне 45°. Как правильно выполнить технику спусков и преодолеть дистанцию 2 км.». Игры и эстафеты с инвентарем и без: «Смена мест», «Становись - разойдись», «Брось-поймай», «Подвижная мишень», «Прокати быстрее мяч», «Вызов номеров».

Раздел 4. Мини-футбол.

Занятие 22. Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях.
Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра, многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком, ходьба в приседе и полуприседе, прыжки «лягушкой». Эстафета с ведением мяча.

Занятие 23-24. Ведение мяча внешней и внутренней частями подъема.
Удар серединой подъема. Остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра, многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком, ходьба в приседе и полуприседе, прыжки «лягушкой».

Занятие 25-26. Удары по мячу головой.
Технические комбинации в различных сочетаниях. Тактические действия в защите после стандартных положений. Упражнения на развитие прыгучести: прыжки со скакалкой, в высоту, в глубину, с места, многоскоки.

Раздел 5. Гимнастика

Занятие 27. Группировка. Перекаты.
Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. Упражнения на развитие прыгучести: прыжки со скакалкой, в высоту, в глубину, с места, многоскоки.

Занятие 28. Стойка на лопатках.
Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. Упражнения на силу: подтягивания в висе, отжимания, упражнения на мышцы брюшного пресса, упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Занятие 29. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.
Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра, многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком, ходьба в приседе и полуприседе, прыжки «лягушкой».

Занятие 30. Упражнения для формирования правильной осанки.
Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых качеств. Упражнения на силу: подтягивания в висе, отжимания, упражнения на мышцы брюшного пресса, упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Занятие 31. Развитие координационных качеств.
Челночный бег. Упражнения на развитие прыгучести: прыжки со скакалкой, в высоту, в глубину, с места, многоскоки.

Занятие 32. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
Развитие гибкости. Упражнения на гибкость: наклоны с предметами и без, упражнения на растяжение мышц, упражнения в парах.

Занятие 33. Мост из положения стоя, акробатическая комбинация.
П./и.Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Упражнения на развитие прыгучести: прыжки со скакалкой, в высоту, в глубину, с места, многоскоки.

Занятие 34. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.

Упражнения на развитие прыгучести: прыжки со скакалкой, в высоту, в глубину, с места, многоскоки.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Физическая культура» - 4 класс**

№ раз дела	№ занятия	Наименование темы занятия	Кол-во часов			Примечание
			Всего	Теория	Практика	
1	Легкая атлетика - 6 часов					
	1	Техника безопасности. Сочетание различных видов ходьбы.	1	1		
	2	Бег с изменением направления, темпа.	1		1	
	3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	1		1	
	4	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места.	1		1	
	5	Метание малого мяча на дальность.	1		1	
	6	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1		1	
2	Баскетбол – 10 часов					
	7	Передача мяча в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча.	1		1	
	8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу.	1		1	
	9	Передачи мяча двумя руками от груди.	1		1	
	10	Бросок мяча в цель. Ловля мяча на месте, передача мяча.	1		1	
	11	Ведение мяча на месте и в шаге.	1		1	
	12	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		1	
	13	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой.	1		1	
	14	Броски мяча в корзину.	1		1	
	15	Взаимодействие двух игроков.	1		1	
	16	Позиционное нападение без изменения позиции игроков.	1		1	
3	Катание на коньках – 5 часов					
	17	Понятие об общественной и специальной подготовке конькобежцев. Правила ухода за коньками.	1	1		
	18-20	Лыжная подготовка.	3		3	
	21	Совершенствование практических навыков катания с применением подвижных игр.	1		1	
4	Мини-футбол – 5 часов					
	22	Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях.	1	1		
	23-24	Ведение мяча внешней и внутренней частями подъема.	2		2	
	25-26	Удары по мячу головой.	2		2	
5	Гимнастика - 8 часов					
	27	Группировка. Перекаты.	1		1	
	28	Стойка на лопатках.	1		1	
	29	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	1		1	
	30	Упражнения для формирования правильной	1		1	

		осанки.				
	31	Развитие координационных качеств.	1		1	
	32	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1		1	
	33	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация.	1		1	
	34	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1		1	
		Итого	34	3	31	