Рабочая программа внеурочной деятельности

**«Общая физическая подготовка»**

1. **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В результате освоения программы курса внеурочной деятельности ОФП (общей физической подготовки) формируются умения, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

**Личностные результаты**

* Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
* Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
* Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
* Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Метапредметные результаты**

Метапредметными результатами курса внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «ОФП» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД**:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

-Проговаривать последовательность действий.

-Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

-Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

-Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**Познавательные УУД:**

-Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

-Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

**Коммуникативные УУД:**

-Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

-Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

-Рост личностного, интеллектуального и социального развития ребёнка, развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности.

-Приобретение теоретических знаний и практических навыков шахматной игре. Освоение новых видов деятельности (дидактические игры и задания, игровые упражнения, соревнования)

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Формы проведения занятий:**

- групповые;

- индивидуальные;

- коллективные.

**Основные виды деятельности:**

теоретические и практические занятия, соревнования, конкурсы, спортивные и подвижные игры

Курс изучения программы «Общая физическая подготовка» рассчитан на 2 года для обучающихся 7-10 лет. Программа реализуется в объеме 1 час в неделю во внеурочное время в объеме: в 1 классе – 33 часа, 2 классе – 34 часа.

**1 год обучения – 34 часа**

**Раздел «Знания о физической культуре» – 2 часа**

**Раздел «Подвижные игры» – 10 часов**

«Что ты знаешь о подвижных играх?» презентация. Игра на внимание «Запрещенное движение», Игры на внимание «Класс, смирно!», Игра «Запрещенное движение»

Прыжок в длину с места (в см). Тестирование Игра«Прыгай через ров» Игры «Море волнуется – раз» Игра «Пустое место» Игра «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Техника броска мяча в кольцо. Игры «Мяч в корзину», Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки».

**Раздел «Лёгкая атлетика» – 10 часов**

Бег 30 м, с Тестирование, Челночный бег3X10 м, с.Тестирование, Полоса препятствий. Кроссовая подготовка(1км.мин.) тесттрование, Прыжок в длину с места, Бег с ускорением. Игра «Прыжки по полоскам». Прыжки. Прыжковые упражнения, Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», Прыжок в длину с разбега, Метание малого мяча на точность( в горизонтальную цель)тестирование

**Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» – 12 часов**

Упражнение на гибкость. Акробатика Мост из положения лежа. Перекаты. Группировка. Построение и перестроение. Акробатика. Группировка. Акробатическая комбинация. Упражнение – пресс, отжимание. Тест на гибкость.Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами, «Гусеница». Перестроение из колонны по одному в колонну по два.«Невод». Наклоны вперёд из положения сидя,см.Тестирование. Малые олимпийские игры. Подтягивание (кол-во раз) тестирование. Построение и перестроение. Акробатика. Перекаты. Группировка. Акробатическая комбинация. Бросок мяча из-за головы.

**2 год обучения – 34 часа**

**Раздел «Легкая атлетика» - 5 часа.**

Низкие старты. Прыжковые упражнения. История развития легкоатлетического спорта. Кроссовая подготовка. Метание мяча на дальность.

**Раздел «Спортивные игры» - 4 часа.**

Ловля и передача мяча на месте. Гигиена спортсмена и закаливание. Учебная игра 4\*4.

Передача мяча в парах в движении. Учебая игра.

**Раздел «Гимнастика» - 7 часов**

Кувырок назад. Кувырок вперед и назад слитно. Упражнения на гибкость. Упражнения на перекладине. Упражнения со скакалкой. Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты с элементами гимнастики.

**Раздел «Спортивные игры» - 13 часов.**

Передача мяча в движении. Учебная игра 5\*5. Эстафета с элементами баскетбола. Учебная игра 5\*5. Ведение мяча с броском по кольцу. Игра в «Школу». Передача мяча в парах в движении. Учебная игра 5\*5. Бросок по кольцу с бокового разбега. Учебная игра смешанными командами. Нижняя подача мяча через сетку. Игра в «Футбол».Игра в «Баскктбол».

**Раздел «Лёгкая атлетика» -5 часов**

Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка.

**3 год обучения – 34 часа**

**Раздел «Лёгкая атлетика» -7 часов**

Низкие старты. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». История развития легкоатлетического спорта. Кроссовая подготовка. Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения.

**Раздел «Гимнастика» - 7 часов**

Кувырки назад. Кувырки назад и вперед слитно. Упражнения на гибкость. Упражнения на перекладине. Упражнения со скакалкой. Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты с элементами гимнастики.

**Раздел «Спортивные игры». Баскетбол - 6 часов**

Стойки, передвижения, остановки. Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Учебная игра.

**Раздел «Спортивные игры». Футбол- 5 часов**

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. Ведение мяча носком и наружной стороной стопы. Ловля и отбивание мяча вратарем. Учебная игра.

**Раздел «Спортивные игры». Волейбол- 9 часов**

Верхняя передача мяча. Верхняя подача. Прием снизу. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра. Малые олимпийские игры.

**4 год обучения – 34 часа**

**Раздел «Знания о физической культуре» - 2 часа**

Правила поведения на спортивной площадке. Правила поведения в спортивном зале.

**Раздел «Подвижные игры» - 11 часов**

«Что ты знаешь о подвижных играх?» презентация. Игра на внимание «Запрещенное движение» Игры на внимание «Класс, смирно!», Игра «Запрещенное движение» Прыжок в длину с места (в см).Тестирование Игра«Прыгай через ров» Игры «Море волнуется – раз» Игра «Третий лишний» Игра «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Техника броска мяча в кольцо. Игра « Шишки, желуди, орехи» Игры «Мяч в корзину», Игра «Попрыгунчики-воробушки». Игра» Охотники и утки»

**Раздел «Лёгкая атлетика» - 10 часов**

Бег 30 м, с Тестирование Челночный бег3X10 м, с.Тестирование Полоса препятствий. Кроссовая подготовка(1км.мин.) тестирование Прыжок в длину с места Прыжки. Прыжковые упражнения Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде»

Бег с ускорением. Игра «Прыжки по полоскам». Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на точность( в горизонтальную цель)тестирование

**Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» - 11 часов**

Упражнение на гибкость. Акробатика Мост из положения лежа. Перекаты. Группировка. Построение и перестроение. Акробатика. Группировка. Акробатическая комбинация. Упражнение – пресс, отжимание. Тест на гибкость Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами, «Гусеница». Перестроение из колонны по одному в колонну по два.«Невод» Наклоны вперёд из положения сидя,см.Тестирование. Малые олимпийские игры. Подтягивание (кол-во раз) тестирование. Построение и перестроение. Акробатика. Перекаты. Группировка.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

1год обучения – 34 часа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел, тема** | **Количество**  **часов** |
|  | **Раздел «Знания о физической культуре»** | **2** |
| 1. | Инструктаж по Т.Б.Инструкция №1  Правила поведения в физкультурном зале. | 1 |
| 2 | Инструктаж по Т.Б.Инструкция №  Прыжки на скакалке. | 1 |
|  | **Раздел «Подвижные игры**» | **10** |
| 3 | «Что ты знаешь о подвижных играх?» презентация. Игра на внимание «Запрещенное движение» | 1 |
| 4 | Игры на внимание «Класс, смирно!», | 1 |
| 5 | Игра «Запрещенное движение» | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с места (в см).Тестирование Игра«Прыгай через ров» | 1 |
| 7 | Игры «Море волнуется – раз» | 1 |
| 8 | Игра «Пустое место» | 1 |
| 9 | Игра «Школа мяча». | 1 |
| 10 | Игра «играй, играй. Мяч не теряй». | 1 |
| 11 | Техника броска мяча в кольцо. Игры «Мяч в корзину», | 1 |
| 12 | Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки». | 1 |
|  | **Раздел «Лёгкая атлетика»** | **10** |
| 13 | Бег 30 м, с Тестирование | 1 |
| 14 | Челночный бег3X10 м, с.Тестирование | 1 |
| 15 | Полоса препятствий. | 1 |
| 16 | Кроссовая подготовка(1км.мин.) тесттрование | 1 |
| 17 | Прыжок в длину с места | 1 |
| 18 | Бег с ускорением. Игра «Прыжки по полоскам». | 1 |
| 19 | Прыжки. Прыжковые упражнения | 1 |
| 20 | Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде» | 1 |
| 21 | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 22 | Метание малого мяча на точность( в горизонтальную цель)тестирование | 1 |
|  | **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»** | **11** |
| 23 | Упражнение на гибкость. Акробатика Мост из положения лежа. | 1 |
| 24 | Перекаты. Группировка.. | 1 |
| 25 | Построение и перестроение. Акробатика. Группировка. | 1 |
| 26 | Акробатическая комбинация. Упражнение – пресс, отжимание. | 1 |
| 27 | Тест на гибкость.Строевые упражнения . | 1 |
| 28 | Размыкание и смыкание приставными шагами, «Гусеница». | 1 |
| 29 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два.«Невод» | 1 |
| 30 | Наклоны вперёд из положения сидя,см.Тестирование. | 1 |
| 31 | Малые олимпийские игры. Подтягивание (кол-во раз) тестирование | 1 |
| 32 | Построение и перестроение. Акробатика. Перекаты. Группировка. | 1 |
| 33 | Акробатическая комбинация. | 1 |
| 34 | Бросок мяча из-за головы | 1 |
|  | **ИТОГО:** | **34** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

2 год обучения – 34 часа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел, тема** | **Количество**  **часов** |
|  | **Легкая атлетика** | **5 часов.** |
| 1 | Вводное занятие. Низкие старты. | 1 |
| 2 | Прыжковые упражнения. | 1 |
| 3 | История развития легкоатлетического спорта. Кроссовая подготовка. | 1 |
| 4 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 5 | Прыжковые упражнения. | 1 |
|  | **Спортивные игры** | **4 часа.** |
| 6 | Ловля и передача мяча на месте. | 1 |
| 7 | Гигиена спортсмена и закаливание. Учебная игра 4х4. | 1 |
| 8 | Передача мяча в парах в движении. | 1 |
| 9 | Учебная игра. | 1 |
|  | **Гимнастика** | **7 часов.** |
| 10 | Кувырки назад. | 1 |
| 11 | Кувырки вперед и назад слитно. | 1 |
| 12 | Упражнения на гибкость. | 1 |
| 13 | Упражнения на перекладине. | 1 |
| 14 | Упражнения со скакалкой. | 1 |
| 15 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| 16 | Эстафеты с элементами гимнастики. | 1 |
|  | **Спортивные игры** | **13 часов.** |
| 17 | Передача мяча в движении. | 1 |
| 18 | Учебная игра 5х5. | 1 |
| 19 | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |
| 20 | Учебная игра 5х5. | 1 |
| 21 | Ведение мяча с броском по кольцу. | 1 |
| 22 | Игра в «Школу». | 1 |
| 23 | Передача мяча в парах в движении. | 1 |
| 24 | Учебная игра 5х5. | 1 |
| 25 | Бросок по кольцу с бокового разбега. | 1 |
| 26 | Учебная игра смешанными командами | 1 |
| 27 | Нижняя подача мяча через сетку. | 1 |
| 28 | Игра в «Футбол». | 1 |
| 29 | Игра в «Баскетбол». | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **5 часов.** |
| 30 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 31 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 |
| 32 | Беговые упражнения. | 1 |
| 33 | Прыжковые упражнения. | 1 |
| 34 | Кроссовая подготовка. | 1 |
|  | **ИТОГО:** | **34 часа** |

3 год обучения – 34 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел, тема** | **Количество**  **часов** |
|  | **Легкая атлетика** | **7 часов.** |
| 1 | Вводное занятие. Низкие старты. | 1 |
| 2  3 | Прыжковые упражнения. | 2 |
| 4 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 |
| 5 | История развития легкоатлетического спорта. Кроссовая подготовка. | 1 |
| 6 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 7 | Прыжковые упражнения. | 1 |
|  | **Гимнастика** | **7 часов.** |
| 8 | Кувырки назад. | 1 |
| 9 | Кувырки вперед и назад слитно. | 1 |
| 10 | Упражнения на гибкость. | 1 |
| 11 | Упражнения на перекладине. | 1 |
| 12 | Упражнения со скакалкой. | 1 |
| 13 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| 14 | Эстафеты с элементами гимнастики. | 1 |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол** | **6** |
| 15 | Cтойки, передвижения, остановки. | 1 |
| 16  17  18 | Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. | 3 |
| 19  20 | Учебная игра. | 2 |
|  | **Спортивные игры. Футбол** | **5** |
| 21 | Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. | 1 |
| 22 | Ведение мяча носком и наружной стороной стопы. | 1 |
| 23 | Ловля и отбивание мяча вратарем. | 1 |
| 24  25 | Учебная игра. | 2 |
|  | **Спортивные игры. Волейбол** | **7** |
| 26 | Верхняя передача мяча. | 1 |
| 27 | Верхняя подача. | 1 |
| 28 | Прием снизу. | 1 |
| 29 | Прямой нападающий удар. | 1 |
| 30 | Одиночное блокирование. | 1 |
| 31  32 | Учебная игра. | 2 |
| 33  34 | Малые олимпийские игры | 2 |
|  | **ИТОГО:** | **34 часа** |

4 год обучения – 34 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел, тема** | **Количество**  **часов** |
|  | **«Знания о физической культуре»** | **2 часа** |
| 1 | Правила поведения на спортивной площадке. | 1 |
| 2 | Правила поведения в спортивном зале. | 1 |
|  | **Раздел «Подвижные игры»** | **11 часов** |
| 3 | «Что ты знаешь о подвижных играх?» презентация. | 1 |
| 4 | Игра на внимание «Запрещенное движение» | 1 |
| 5 | Игры на внимание «Класс, смирно!» | 1 |
| 6 | Игра «Запрещенное движение» | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с места (в см). | 1 |
| 8 | Тестирование. Игры «Мяч в корзину», | 1 |
| 9 | Игра «Попрыгунчики-воробушки». Игра» Охотники и утки» | 1 |
| 10 | Игры «Море волнуется – раз» | 1 |
| 11 | Игра «Третий лишний» | 1 |
| 12 | Игра «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй» | 1 |
| 13 | Техника броска мяча в кольцо. Игра « Шишки, желуди, орехи» | 1 |
|  | **«Лёгкая атлетика»** | **10 часов** |
| 14 | Бег 30 м, с Тестирование Челночный бег3X10 м, | 1 |
| 15 | Тестирование Полоса препятствий. | 1 |
| 16 | Кроссовая подготовка(1км.мин.) тестирование | 1 |
| 17 | Прыжок в длину с места | 1 |
| 18 | Прыжки. Прыжковые упражнения Прыжки в высоту через веревочку. | 1 |
| 19 | Игра «Зайцы в огороде» | 1 |
| 20 | Бег с ускорением. | 1 |
| 21 | Игра «Прыжки по полоскам». | 1 |
| 22 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 23 | Метание малого мяча на точность( в горизонтальную цель)тестирование | 1 |
|  | **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» -** | **11 часов** |
| 24 | Упражнение на гибкость. | 1 |
| 25 | Акробатика Мост из положения лежа. | 1 |
| 26 | Перекаты. Группировка. | 1 |
| 27 | Построение и перестроение | 1 |
| 28 | Акробатика. Группировка | 1 |
| 29 | Акробатическая комбинация. Упражнение – пресс, отжимание. | 1 |
| 30 | Тест на гибкость Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами, «Гусеница». Перестроение из колонны по одному в колонну по два.«Невод» Наклоны вперёд из положения сидя,см. | 1 |
| 31 | Тестирование. | 1 |
| 32 | Малые олимпийские игры. Подтягивание (кол-во раз) тестирование. | 1 |
| 33 | Построение и перестроение. | 1 |
| 34 | Акробатика. Перекаты. Группировка. | 1 |