



Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 141 г. Челябинска»

454047, г. Челябинск, ул. 60-летия Октября, 26а, телефон 736-26-68, ИНН
7450011809

Принято:

Педагогический совет МБОУ
«СОШ № 141 г. Челябинска»
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Согласовано:

Совет Учреждения
Протокол № 1 от
30.08.2022 г.

Утверждаю:

Директор

М.Б. Донцова

Приказ № 3 от

01.09.2022 г.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
(начальное общее образование)**

Направление: спортивно - оздоровительное

срок реализации рабочей программы – 4 года

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по общей физической подготовке составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008).

Цель и задачи программы.

Цель курса: Развитие основных физических качеств и совершенствование двигательных навыков.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Место курса в учебном плане ОУ.

В соответствии с учебным планом МБОУ «СОШ № 141 г. Челябинска» отводится 1 час в неделю. Соответственно программа рассчитана на 33 часа (1 классы), 34 часа (2-4 классы) в год.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате реализации рабочей программы курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» при получении начального общего образования у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

2.1. Личностные результаты обучающихся 1–4 классов

1класс

Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):

- наличие внешней мотивации к познанию основ гражданской идентичности в аспекте формирования потребности введения здорового образа жизни;
- выступление в роли наблюдателя и исполнителя заданий учителя;
- наличие элементарных правил нравственного поведения в социуме;
- наличие первичного опыта взаимодействия с окружающим миром;
- действия согласно установленным учителем правилам;
- сформированность элементарных правил безопасного поведения и личной гигиены.

Смыслообразование:

- осознание себя в роли первоклассника;
- наличие внешних (в том числе игровых) и внутренних мотивов учебной деятельности.

Нравственно-этическая ориентация:

- сформированность уважительного отношения к ответам одноклассников;
- способность учитывать интересы и чувства других людей;
- осознание ответственности за результаты учебной деятельности;
- освоение планирования и организации деятельности, положительное отношение к конструктивным результатам деятельности лиц ближайшего окружения;
- освоение правил общения в классном коллективе;
- способность быть доброжелательным.

2 класс

Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):

- проявление желания участвовать в гражданских акциях, связанных с мотивацией на ведение здорового образа жизни;
- проявление желания изучать культуру своего народа в аспекте формирования навыков здорового питания;
- демонстрация творчества в проявлении ценностных установок;
- демонстрация уважительного отношения к сверстникам и взрослым;
- проявление доброты, чуткости, милосердия к людям, представителям разных народов;
- выбор позиции, основанной на нормах нравственности;
- сформированность элементарных правил безопасного поведения на дорогах и в общественном транспорте, правил личной гигиены, а также правил обращения с электро- и газовыми приборами.

Смыслообразование:

- принятие социальной роли школьника;
- преобладание внутренней учебной мотивации над внешней.

Нравственно-этическая ориентация:

- сформированность уважительного отношения к ответам одноклассников, мнению взрослых, в том числе педагогов;
- доброжелательность в отношении к одноклассникам, членам семьи;
- принятие ответственности за результаты учебной и информационной деятельности;
- планирование и организация творческой деятельности, принятие и оценка результатов деятельности лиц ближайшего окружения;
- информированность о профессиях членов семьи и людей из ближайшего окружения, понимание необходимости осуществления профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта;
- уважительное отношение к продуктам художественной деятельности (музыкальной, литературной);
- усвоение норм общения в классе и в повседневных ситуациях;
- умение выстроить собственное бесконфликтное поведение

3 класс

Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):

- принятие самостоятельных решений при осуществлении выбора действий;

- осознанное соблюдение норм нравственного поведения;
- соблюдение экокультурных норм поведения в социоприродной среде;
- демонстрация умения анализа ситуаций и формулирования логических выводов, рассуждений;
- сформированность культуры безопасного поведения в общественных местах, представлений о возможностях сохранения и укрепления собственного здоровья и оказания первой медицинской помощи при переломах, вывихах, термических травмах.

Смыслообразование:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- наличие познавательных и социальных мотивов учебной деятельности.

Нравственно-этическая ориентация:

- сформированность уважительного отношения к истории и культуре своего народа в области физической культуры и спорта;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- самостоятельность в осуществлении учебной и информационной деятельности;
- осуществление творческой деятельности, установка на результат, уважение продуктов деятельности других людей;
- информированность о профессиях, представленных в родном краю, стране;
- понимание значимости этих профессий для человека, семьи, социума;
- способность выражать своё отношение к продуктам художественной деятельности (музыкальной, литературной);
- способность взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в привычных ситуациях;
- умение не создавать конфликтов и разрешать некоторые спорные вопросы

4 класс

Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):

- сформированность ценностей многонационального российского общества;
- сформированность гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- сформированность уважительного отношения к собственной семье, её членам, традициям;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Смыслообразование:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- наличие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.

Нравственно-этическая ориентация:

- сформированность уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов в аспекте потребности ведения здорового образа жизни;
- этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

2.2. Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Формирование универсальных учебных действий у обучающихся при получении начального общего образования

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвертом классах):

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в первом, втором, третьем, четвертом классах):

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвертом классах):

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые)
- делать сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться в разнообразии способов решения задач;

- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь, текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- обобщать, то есть осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего, речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, диалогической форме коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы.

Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия.

2.2.1. Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события,
- устанавливать их последовательность, упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2–3 существенных признака
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение, характеризовать явление по его описанию, выделять общий признак группы элементов).

Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников. Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод.

Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

- делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования.

Работа с текстом: оценка информации

Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста, определять место и роль иллюстративного ряда в тексте.

Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения.

2.3. Предметные результаты

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Итоги реализации программы могут быть представлены через:

- презентации проектов;
- участие обучающихся в показательных тренировках;
- активное участие в «Днях здоровья», «Неделе спортивных достижений» в начальной школе;
- выпуск стенгазет.

Диагностика результатов личностного развития может проводиться в разных формах (диагностическая работа, результаты наблюдения и т.д.).

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Физическое воспитание младших школьников, процесс формирования у них здорового образа жизни предполагает усиление внимания к формированию представлений о культуре здоровья и физической культуры, наличие у детей первоначального опыта самостоятельного выбора в пользу здорового образа жизни, интереса к физическому развитию, спорту, отказ от курения и употребления наркотиков посредством включения в такие виды деятельности, как игровая, познавательная, проектная, социально значимая деятельность, ценностно-ориентированная, спортивно-оздоровительная, которые предполагают:

- начальное самоопределение младших школьников в сфере здорового образа жизни (организация исследований, обмена мнениями учащихся о здоровье человека, биологических основах деятельности организма, различных оздоровительных системах и системах физических упражнений для поддержания здоровья, традициях физического воспитания и здоровьесбережения в культуре народов России, Челябинской области и других стран);
- предоставление школьникам возможностей предъявления сверстникам индивидуальных достижений в различных видах спортивных состязаний, подвижных играх, демонстрация успехов деятельности спортивных и туристической секций;
- предъявление примеров ведения здорового образа жизни из жизни жителей Челябинской области (олимпийские чемпионы, спортсмены с ограниченными возможностями здоровья);
- ознакомление обучающихся с основами ведения здорового образа жизни, физической культуры, с народными играми Южного Урала, со спортивно-оздоровительной инфраструктурой ближайшего социума;
- включение младших школьников в санитарно-просветительскую деятельность и пропаганда занятий физической культурой в ходе детско-родительских и семейных соревнований;
- фотовыставки, конкурсы видеороликов, посвящённые здоровью;
- дискуссии и беседы по проблемам здорового образа жизни современного ученика (о режиме дня, труда и отдыха, питания, сна, о субъективном отношении к физической культуре);

- разработка учащимися памяток и информационных листовок о нормативно-правовом обеспечении права граждан на сохранение здоровья, о возможностях получения медицинской помощи, об отечественной системе медицинского страхования;
- выступление перед учащимися младших классов по вопросам заботы о собственном здоровье, истории международного и отечественного спорта;
- совместные праздники, спортивные соревнования для детей и родителей;

1 класс (33 ч)

Введение

Что мы будем делать при прохождении курса внеурочной деятельности в первом классе. Мой внешний вид - залог здоровья. Почему грамотно подобранная одежда может сохранить здоровье человека. Что необходимо учитывать, когда на улице жара или лютая стужа.

Формы организации: беседа, игровая викторина.

Виды деятельности: отвечать на вопросы текста, аргументировать свой ответ, выполнять задания игровой викторины.

Легкая атлетика

Легкая атлетика в жизни человека. Бег с высокого старта. Метание мяча на дальность с места. Кроссовая подготовка. Личная гигиена. Значение утренней гимнастики для организма. Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи, что случается с грязнулей. Почему мы боеем. Почему мы простужаемся, простейшие способы закаливания, которые может соблюдать каждый. Кто и как предохраняет нас от болезней – иммунитет человека. Прививки, для чего они нужны.

Формы организации: беседа, выставка рисунков, практические занятия.

Виды деятельности: выполнять бег с высокого старта, метать мяч на дальность с места, участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила. Пользоваться средствами выразительности языка живописи, передавать разнообразные эмоциональные состояния, используя различные оттенки цвета, при создании живописных композиций на заданные темы.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения на месте и в движении. Кувырок вперед и назад. Развитие гибкости, координации движений, силовых способностей, правильной осанки. Общее понятие о строе и командах; повороты, перестроения; строевой, гимнастический шаг; Стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения с мячом. Комбинация из акробатических упражнений. Гимнастическая полоса препятствий. Вредные привычки в жизни человека, какие опасности они таят. Светофор здорового питания, вредная и здоровая пища. Культура питания, ценные продукты.

Формы организации: беседа, практические занятия.

Виды деятельности: выполнять строевые упражнения на месте и в движении, кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, упражнения с мячом, комбинацию акробатических упражнений. Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила. Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно. Формулировать несложные выводы, основываясь на тексте. Находить аргументы, подтверждающие вывод.

Баскетбол

Стойки баскетболиста, перемещение в стойках. Различные виды передачи мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Баскетбол по упрощенным правилам. Закаливание.

Закаливание в домашних условиях. Лесная аптека. Как защитить себя от болезни (выставка рисунков).

Формы организации: беседа, практические занятия, конкурс рисунков.

Виды деятельности: овладевать навыками стойки баскетболиста, описывать технику стойки, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, овладевать различными видами передачи мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, вести мяч на месте и в движении, пользоваться простыми навыками самоконтроля состояния здоровья для его сохранения, осознанно соблюдать правила рационального питания и личной гигиены.

Волейбол

Стойки волейболиста, перемещение в стойках. Передача мяча сверху с расстояния трех метров, сверху через сетку, снизу через сетку, снизу с расстояния трех метров. Волейбол по упрощенным правилам. Спорт в жизни человека. Ими гордится Челябинская область. Спорт. Спорт. Спорт (игра по станциям, знакомство с видами спорта)

Формы организации: беседа, практические занятия, игра по станциям.

Виды деятельности: овладевать навыками стойки волейболиста, описывать технику стойки, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, овладевать различными видами передачи волейбольного мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности, взаимодействовать с обучающимися и педагогом, выполнять правила игры.

Подвижные игры

Подвижная игра «Знамя». Игры народов Южного Урала. Подвижная игра «Салки». Подвижная игра «Ручной мяч».

Формы организации: беседа, практические занятия, организация подвижных игр.

Виды деятельности: организовывать и проводить подвижные игры на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками, использовать игры для активного отдыха.

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила.

Соревнования

Знакомство с биографией знаменитых спортсменов. Участие в соревнованиях «Веселые старты».

Формы организации: беседа, соревнования.

Виды деятельности: находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод, формулировать собственное мнение и позицию, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

2 класс

Введение

Что мы будем делать при прохождении курса внеурочной деятельности во втором классе. Что мы знаем о ЗОЖ. Основные правила ведения здорового образа жизни.

Формы организации: беседа, самостоятельная работа.

Виды деятельности: самостоятельно отвечать на вопросы текста, аргументировать свой ответ.

Легкая атлетика

Бег с высокого и низкого старта. Метание мяча с разбега. Прыжки. Как сохранять и укреплять здоровье. Первые признаки «нездоровья». Сон и его значение для здоровья человека. День семейного здоровья «Будьте здоровы».

«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление, правила выполнения домашних заданий.

Формы организации: беседа, практические занятия, мини- проект.

Виды деятельности: выполнять бег с высокого и низкого старта, метать мяч с разбега, выполнять различные виды прыжков, участвовать в беседе, задавать вопросы вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения на месте и в движении. Кувырок вперед и назад в группировке. Лазание по наклонной скамейке. Стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения на месте и с гимнастической палкой. Комбинация акробатических элементов. Как защитить себя от болезней. Почему мы боеем. Почему мы простужаемся, простейшие способы закаливания, которые может соблюдать каждый. Кто и как предохраняет нас от болезней – иммунитет человека. Прививки, для чего они нужны.

Формы организации: беседа, практические занятия.

Виды деятельности: выполнять строевые упражнения на месте и в движении, кувырок вперед и назад в группировке, стойку на лопатках, упражнения на месте и с палкой, комбинацию акробатических элементов. Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила. Пользоваться простыми навыками самоконтроля состояния здоровья для его сохранения; осознанно соблюдать режим дня, правила рационального питания и личной гигиены.

Баскетбол

Стойки баскетболиста, перемещение в стойках. Различные виды передачи мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Баскетбол по упрощенным правилам. Спорт в жизни человека. Ими гордится Челябинская область. Олимпиада наших спортивных достижений (игра по станциям).

Формы организации: беседа, игра по станциям, подвижные спортивные игры, экскурсия.

Виды деятельности: овладевать навыками стойки баскетболиста, описывать технику стойки, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, овладевать различными видами передачи мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, вести мяч на месте и в движении, организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками, участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила.

Волейбол

Стойки волейболиста, перемещение в стойках. Прием и передача сверху. Прием и передача снизу. Верхняя прямая подача. Волейбол по упрощенным правилам.

Формы организации: беседа, практические занятия.

Виды деятельности: овладевать навыками стойки волейболиста, описывать технику стойки, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, овладевать различными видами передачи волейбольного мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.

Подвижные игры

Подвижная игра «Рыбак и рыбки». Игры народов Южного Урала. Подвижная игра «Борьба за мяч».

Формы организации: беседа, практические занятия, организация подвижных игр.

Виды деятельности: организовывать и проводить подвижные игры на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками, использовать игры для активного отдыха.

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила.

Соревнования

Спортсмены Челябинской области - победители и призеры Олимпийских игр. Заочное путешествие по стадионам города Челябинска. Первенство по баскетболу. Первенство по волейболу.

Формы организации: беседа, заочная экскурсия, соревнования.

Виды деятельности: находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод, формулировать собственное мнение и позицию, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

3 класс

Введение

Что мы будем делать при прохождении курса внеурочной деятельности в третьем классе. Техника безопасности при проведении занятий.

Формы организации: беседа, самостоятельная работа.

Виды деятельности: самостоятельно отвечать на вопросы текста, аргументировать свой ответ.

Легкая атлетика

Прыжки в высоту перешагиванием. Бег с изменением направления. Метание мяча с разбега. Оказание первой помощи. Безопасное колесо. Велосипед и правила вождения. Что такое тепловой удар, что происходит при этом в организме, как вести себя человеку, получившему тепловой удар. Первая помощь при тепловых ударах, при ожогах и обморожении. Переломы, вывихи, растяжение связок, разрыв связок, шины, способы наложения шин. Как остановить кровотечение. Игра по станциям («Не зная броду, не суйся в воду»).

Формы организации: беседы, практические занятия, игра по станциям.

Виды деятельности: выполнять бег с изменением направления, метать мяч с разбега, выполнять прыжки в высоту перешагиванием, участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила, выполнять правила безопасного поведения в доме, на улице, природной среде, оказывать первую помощь при несложных несчастных случаях

Гимнастика с элементами акробатики

Повороты и перестроения. Строевой и гимнастический шаг. Передвижение противоходом. Лазание по шведской стенке. Висы. Опорный прыжок. Подтягивание. Упражнения на гибкость. Гимнастическая полоса препятствий. Веселые старты «Моя команда»

Формы организации: беседа, практические занятия, соревнования.

Виды деятельности: выполнять повороты и перестроения, строевой и гимнастический шаг, передвижение противоходом, лазание по шведской стенке, висы, опорный прыжок, подтягивание. Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила. Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.

Баскетбол

Прием и передача мяча. Стойки защитника. Перемещение в защите. Перемещение в нападении. Индивидуальные действия. Учушь держать себя в руках или «О правилах доброго тона» (проектная работа с родителями). Баскетбол по упрощенным правилам.

Формы организации: беседа, подвижные спортивные игры, практические занятия, проект с родителями.

Виды деятельности: овладевать навыками стойки защитника, описывать технику стойки, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, овладевать навыками перемещения в защите и нападении, организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками, участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила, презентовать проект.

Волейбол

Стойки волейболиста, перемещение в стойках. Передача сверху. Передача мяча сверху через сетку. Передача мяча снизу. Передача мяча снизу через сетку. Нижняя прямая подача. Волейбол по упрощенным правилам. Мои спортивные достижения. Весёлые старты («Мой класс – моя команда!»).

Формы организации: беседа, практические занятия, соревнования.

Виды деятельности: овладевать навыками стойки волейболиста, описывать технику стойки, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, овладевать различными видами передачи волейбольного мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.

Подвижные игры

Подвижная игра «Запрещенное движение». Игры народов Южного Урала. Подвижная игра «Гонка мячей». Подвижная игра «Перестрелка».

Формы организации: беседа, практические занятия, организация подвижных игр.

Виды деятельности: организовывать и проводить подвижные игры на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками, использовать игры для активного отдыха.

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила.

Соревнования, экскурсии

Спортсмены Южного Урала в истории России. Заочное путешествие по Дворцу Спорта города Челябинска. Веселые старты. Перетягивание каната.

Формы организации: беседа, заочная экскурсия, соревнования.

Виды деятельности: находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод, формулировать собственное мнение и позицию, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов, организовывать и проводить подвижные игры на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками, использовать игры для активного отдыха.

4 класс

Введение

Что мы будем делать при прохождении курса внеурочной деятельности в четвертом классе. Техника безопасности при проведении занятий.

Формы организации: беседа, самостоятельная работа.

Виды деятельности: самостоятельно отвечать на вопросы текста, аргументировать свой ответ.

Легкая атлетика

Прыжки с разбега способом согнув ноги. Бег с ускорением. Бег из разных исходных положений. Опасная дружба. Как становятся наркоманами, наркотические средства, к чему это приводит. Невидимые враги человека, которые мешают ему жить (проектная работа).

Формы организации: беседы, практические занятия, защита проекта.

Виды деятельности: выполнять прыжки с разбега способом согнув ноги, бег с ускорением, бег из разных исходных положений

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения, формулировать правила.

Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод.

Формулировать собственное мнение и позицию. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Гимнастика с элементами акробатики

Повороты и перестроения. Строевой и гимнастический шаг. Передвижение змейкой по диагонали. Лазание по шведской стенке. Перекаты. Группировка. Упражнения на гибкость. Опорно-двигательная система. Мышцы. Моё дыхание. Как работает сердце. Кровь. Ходьба и её значение для двигательной активности. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Конкурс агитационных листов.

Формы организации: беседа, практические занятия, конкурс агитационных листов.

Виды деятельности: выполнять повороты и перестроения, строевой и гимнастический шаг, передвижение змейкой по диагонали, лазание по шведской стенке, перекаты, группировку. Пользоваться простыми навыками самоконтроля состояния здоровья для его сохранения, осознанно соблюдать режим дня, правила рационального питания и личной гигиены.

Пользоваться средствами выразительности языка живописи, графики, скульптуры, декоративно-прикладного искусства, художественного конструирования в собственной художественно-творческой деятельности, передавать разнообразные эмоциональные состояния, используя различные оттенки цвета, при создании живописных композиций на заданные темы.

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения, формулировать правила.

Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод.

Формулировать собственное мнение и позицию. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Баскетбол

Прием и передача мяча. Стойки защитника. Перемещение в защите. Перемещение в нападении. Броски по кольцу. Командные действия. Профилактика заболеваний. Строение глаза, почему падает зрение. Освещённость на рабочем месте. Разучивание упражнений, снимающих напряжение при работе с компьютером. Баскетбол по упрощенным правилам.

Формы организации: беседа, подвижные спортивные игры, практические занятия, экскурсия.

Виды деятельности: овладевать навыками стойки защитника и нападающего, описывать технику стойки, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, овладевать навыками перемещения в защите и нападении, организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками, участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила.

Волейбол

Стойки волейболиста, перемещение в стойках. Прием мяча сверху. Передача мяча сверху через сетку. Прием мяча снизу. Передача мяча снизу через сетку. Нижняя прямая подача. Волейбол по упрощенным правилам. В здоровом теле- здоровый дух (конкурс видеороликов).

Формы организации: беседа, практические занятия, конкурс видеороликов.

Виды деятельности: овладевать навыками стойки волейболиста, описывать технику стойки, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, овладевать различными видами передачи волейбольного мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами.

Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, наблюдениями за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.

Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Подвижные игры

Подвижная игра «Подвижная цель». Игры народов Южного Урала. Подвижная игра «Лапта». Подвижная игра «Перестрелка».

Формы организации: беседа, практические занятия, организация подвижных игр.

Виды деятельности: организовывать и проводить подвижные игры на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками, использовать игры для активного отдыха.

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила.

Соревнования, экскурсии

Известные спортсмены нашего города. Заочное путешествие по столицам Олимпийских игр.

Формы организации: беседа, заочное путешествие, экскурсия.

Виды деятельности: находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод, формулировать собственное мнение и позицию, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов, организовывать и проводить подвижные игры на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками, использовать игры для активного отдыха.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**1 класс****Первый год обучения- 33 часа**

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов
Легкая атлетика (5 часа)		
1	Введение. Мой внешний вид- залог здоровья.	1
2	Высокий старт.	1
3	Метание мяча на дальность с места.	1
4	Кроссовая подготовка. Личная гигиена.	2
Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)		
5	Строевые упражнения на месте и в движении.	1
6	Кувырок вперед и назад.	2
7	Развитие гибкости.	2
8	Стойка на лопатках.	1
9	Общеразвивающие упражнения на месте, с мячом. Вредные привычки в жизни человека.	1
10	Комбинация акробатических элементов.	1
11	Гимнастическая полоса препятствий	1
Баскетбол (6 часов)		
12	Стойки баскетболиста, перемещение в стойках	1
13	Передача мяча двумя руками от груди	1
14	Передача мяча одной рукой от плеча	1
15	Ведение мяча на месте	1
16	Ведение мяча в движении	1
17	Баскетбол по упрощенным правилам. Закаливание.	1
Волейбол (7 часов)		
18	Стойки волейболиста, перемещение в стойках	1
19	Передача мяча сверху с расстояния 3 м	1
20	Передача мяча сверху через сетку	1
21	Передача мяча снизу с расстояния 3 м	1
22	Передача мяча снизу через сетку	1
23	Волейбол по упрощенным правилам. Спорт в жизни человека.	2
Подвижные игры (3 часа)		
24	Подвижная игра «Знамя». Игры народов Южного Урала.	1
25	Подвижная игра «Салки»	1
26	Подвижная игра «Ручной мяч»	1
Соревнования, экскурсии (3 часа)		
27	Знакомство с биографией знаменитых спортсменов	1
28	Участие в соревнованиях	2
Итого:		33 ч.

2 класс
Второй год обучения- 34 часа

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов
Легкая атлетика (4 часа)		
1.	Введение. Что мы знаем о ЗОЖ.	1
2.	Высокий и низкий старт	1
3.	Метание мяча с разбега	1
4.	Прыжки. Как сохранять и укреплять здоровье.	1
Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)		
5.	Строевые упражнения на месте и в движении.	1
6.	Кувырок вперед и назад в группировке.	2
7.	Лазание по наклонной скамейке.	1
8.	Стойка на лопатках.	1
9.	Общеразвивающие упражнения на месте и с гимнастической палкой.	2
10.	Комбинация акробатических элементов. Как защитить себя от болезней.	2
Баскетбол (8 часов)		
11.	Стойки баскетболиста, перемещение в стойках	2
12.	Передача мяча двумя руками от груди.	1
13.	Передача мяча одной рукой от плеча.	2
14.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
15.	Баскетбол по упрощенным правилам. Спорт в жизни человека.	2
Волейбол (5 часов)		
16.	Стойки волейболиста, перемещение в стойках	1
17.	Прием и передача сверху	1
18.	Прием и передача мяча снизу	1
19.	Верхняя прямая подача	1
20.	Волейбол по упрощенным правилам	1
Подвижные игры (2 часа)		
21.	Подвижная игра «Рыбак и рыбки». Игры народов Южного Урала	1
22.	Подвижная игра «Борьба за мяч».	1
Соревнования, экскурсии (6 часов)		
23.	Спортсмены Челябинской области - победители и призеры Олимпийских игр.	1
24.	Заочное путешествие по стадионам города Челябинска	1
25.	Первенство по баскетболу	2
26.	Первенство по волейболу	2
Итого:		34 ч.

3 класс
Третий год обучения- 34 часа

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
Легкая атлетика (4 часа)		
1	Введение. Техника безопасности при проведении занятий.	1
2	Прыжки в высоту перешагиванием.	1
3	Бег с изменением направления.	1
4	Метание мяча с разбега. Оказание первой помощи.	1
Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)		
5	Повороты и перестроения.	1
6	Строевой и гимнастический шаг	1
7	Передвижение противходом.	1
8	Лазание по шведской стенке.	1
9	Висы.	1
10	Опорный прыжок.	1
11	Подтягивание.	1
12	Упражнения на гибкость.	1
13	Гимнастическая полоса препятствий. Веселые старты «Моя команда».	1
Баскетбол (6 часов)		
14	Прием и передача мяча.	1
15	Стойки защитника.	1
16	Перемещение в защите.	1
17	Перемещение в нападении.	1
18	Индивидуальные действия. Учись держать себя в руках.	1
19	Баскетбол по упрощенным правилам	1
Волейбол (7 часов)		
20	Стойки волейболиста, перемещение в стойках	1
21	Передача сверху	1
22	Передача мяча сверху через сетку	1
23	Передача мяча снизу	1
24	Передача мяча снизу через сетку	1
25	Нижняя прямая подача	1
26	Волейбол по упрощенным правилам. Мои спортивные достижения.	1
Подвижные игры (3 часа)		
27	Подвижная игра «Запрещенное движение». Игры народов Южного Урала.	1
28	Подвижная игра «Гонка мячей».	1
29	Подвижная игра «Перестрелка».	1
Соревнования, экскурсии (5 часов)		
30	Спортсмены Южного Урала в истории России.	1
31	Заочное путешествие по Дворцу Спорта города Челябинска	1
32	Веселые старты.	2
33	Перетягивание каната.	1
Итого:		34 ч.

4 класс
Четвертый год обучения- 34 часа

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов
Легкая атлетика (4 часа)		
1	Введение. Техника безопасности при проведении занятий.	1
2	Прыжки с разбега способом согнув ноги. Опасная дружба.	1
3	Бег с ускорением.	1
4	Бег из разных исходных положений.	1
Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)		
5	Повороты и перестроения.	1
6	Строевой и гимнастический шаг.	1
7	Передвижение змейкой по диагонали.	1
8	Лазание по шведской стенке	1
9	Перекаты.	2
10	Группировка.	1
11	Упражнения на гибкость. Опорно- двигательная система.	2
Баскетбол (7 часов)		
12	Прием и передача мяча.	1
13	Стойки защитника.	1
14	Перемещение в защите и нападении.	1
15	Броски по кольцу.	1
16	Командные действия. Профилактика заболеваний.	1
17	Баскетбол по упрощенным правилам	2
Волейбол (7 часов)		
20	Стойки волейболиста, перемещение в стойках	1
21	Передача сверху	1
22	Передача мяча сверху через сетку	1
23	Передача мяча снизу	1
24	Передача мяча снизу через сетку	1
25	Нижняя прямая подача	1
26	Волейбол по упрощенным правилам. Мои спортивные достижения.	1
Подвижные игры (3 часа)		
27	Подвижная игра «Запрещенное движение». Игры народов Южного Урала.	1
28	Подвижная игра «Гонка мячей».	1
29	Подвижная игра «Перестрелка».	1
Соревнования, экскурсии (4 часов)		
30	Известные спортсмены нашего города.	1
31	Заочное путешествие по столицам Олимпийских игр.	1
32	Веселые старты.	2
Итого:		34 ч.