

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «СОШ №1» городского округа город
Стерлитамак Республики Башкортостан

Приложение к основной
общеобразовательной программе
начального общего образования

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Основам физической подготовки» (ОФП)
для 4 классов

Планируемые результаты

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Способы двигательной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Висы на низкой перекладине. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий. Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Техника старта и финиширования. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

Подвижные игры. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Лыжная подготовка. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Региональный компонент : Башкирская народная игра- «Медный пень», «Палка кидалка», «Липкие пеньки», «Стрелок», «Перенеси яйцо в ложке», «Юрта», «Курай», «Сапожник», «Ловкий джигит».

Внедрение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В соответствии с указом президента РФ от 24.03. 2014 года № 172 вводится в действие Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Процесс реализации внедрения Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» среди учащихся включает этап агитационно- пропагандистской работы. Работа по внедрению комплекса ГТО предусматривает использование различных форм деятельности на уроках с целью активизации учащихся и популяризации комплекса ГТО. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Упражнения на осанку.	1
2	Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Упражнения на гибкость. Наклоны в положении сидя на полу.	1

3	Силовая подготовка. Подтягивание с опорой ног о пол.	1
4	Бег с преодолением препятствий. Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам.	1
5	Челночный бег 3х10м. Пионербол.	1
6	Бег из различных исходных положений. Челночный бег 3х10м.	1
7	ОФП на развитие мышц рук. Подтягивание из положения виса на турнике.	1
8	Кроссовая подготовка до 1000м.	1
9	Современные Олимпийские игры. Прыжки в длину с места.	1
10	Развитие мышц рук и прыжковые упражнения.	1
11	Прыжки в длину с места на возвышенность.	1
12	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Эстафеты.	1
13	Развитие мышц брюшного пресса.	1
14	Развитие мышц нижнего пресса.	1
15	Полоса препятствий с элементами прыжков и бега.	1
16	Челночный бег 5х10м.	1
17	Эстафеты.	1
	Итого:	17ч

