


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №3»

Принято на педагогическом совете.
протокол №1 от «30» августа 2017г.

Утверждаю:
директор

приказ № 196 от «30» августа 2017

 / И.А.Дубовская
(подпись руководителя образовательной организации)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
1-4 классы

спортивно-оздоровительное направление

г. Красноуфимск

Результаты освоения

курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа, уважительное отношение к культуре других народов;
- умения выражать свои эмоции;
- умения оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие.

Выпускник получит возможность для формирования:

- устойчивого учебно-познавательного интереса к занятиям внеурочной деятельности;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности внеурочной деятельности;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках.

Метапредметными результатами

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- понимать и принимать учебную задачу;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- работать по определенному алгоритму;
- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общие цели и пути их достижения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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

Выпускник научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;

- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания для выбора и выполнения физических нагрузок и упражнений;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- работать в паре, в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.*

Предметные результаты

Выпускник научится:

- формировать первоначальные представления о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- играть в подвижные, народные и спортивные игры, знать их правила;
- различать виды подвижных игр и их правила;
- составлять комплексы разминок;
- проводить игры, эстафеты;
- применять правила безопасного поведения во время игры;
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию.

Выпускник получит возможность научиться:

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.);*
- *применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;*
- организовать подвижные игры.*

Содержание курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» с указанием форм организации и видов деятельности

Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.

В здоровом теле- здоровый дух!

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

Народные игры. Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Гуси-Лебеди» «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов: Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!». Игры народов Востока: «Скачки», «Собери яблоки».

Подвижные игры. Игры с бегом: «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Колдунчики», «Два Мороза», «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка».

Игры для формирования правильной осанки: «Хвостики», «Паровоз», «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».

Игры – эстафеты: «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

Игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото», «Чехарда».

Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Метко в цель», «Салки с большими мячами» «Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч», «Подвижная цель», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч».

Игры с разными предметами: «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки», «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».

Игры с лазанием и перелазанием: «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки- мышки», «Цепи кованы».

Поисковые игры: Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила: «Палочка-выручалочка», «прятки», «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу, «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».

Игры–сцеплялки: Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса: «Ручеёк», «Пятнашки», «Репка», «Дракон».

Сюжетные игры: «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка» «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки» “Море волнуется”, “Медведь и пчелы”, “Зайцы и волк”, “Воробушки и кот”, “Белые медведи”, “Вороны и воробы».

Кто сильнее? Игры, направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Перетягивание каната», «Перетягивания за руку», «Тяни – толкай», «Перетягивание по кругу», «Цепи», «Поймай последнего».

Зимние забавы. Игры на свежем воздухе в зимнее время. Игра в снежки, лепка снежных баб. Строительные игры из снега. Эстафета на санках. Лыжные гонки.

Игры на развитие психических процессов.

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности.

Игры на развитие восприятия: «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».

Игры на развитие памяти: «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».

Упражнения и игры на внимание: «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», упражнение «Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».

Игры на развитие воображения: «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».

Игры на развитие мышления и речи: «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».

Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка: «Баба Яга», «Три характера».

Спортивные игры.

Спортивные игры по упрощенным правилам: Пионербол: Игровые правила. Передачи мяча, подачи мяча. Отработка игровых приёмов. Игра.

Футбол: Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа “Точная передача”.

Баскетбол : Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

Спортивные праздники. «Мама, папа, я – спортивная семья», «В здоровом теле – здоровый дух». Часы здоровья (1ч). «Спортивные почемучки» викторины, посвященные спорту.

Итоговое занятие.

Подведение итогов внеурочной деятельности, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

Формы организации занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные:

- беседы;
- инструктажи;
- общефизическая подготовка;
- игры;
- элементы занимательности и состязательности;
- викторины;
- конкурсы;
- праздники;
- часы здоровья.

Виды деятельности:

- здоровье – берегающая;
- практическая;
- практико-ориентированная;
- народные игры;

- подвижные игры;
- игры – эстафеты;
- игры с прыжками;
- игры с метанием, передачей и ловлей мяча;
- игры с разными предметами;
- поисковые игры;
- игры–сцеплялки;
- сюжетные игры;
- спортивные игры.

Тематическое планирование 1 класс

№	Тема задания	Количество часов
1	Вводное занятие. Беседы о безопасном поведении в спортивном зале.	1
2	Народные игры.	1
3	Игры с бегом.	1
4	Игры для формирования правильной осанки.	1
5	Игры на развитие психических процессов.	1
6	Игры – эстафеты.	1
7	Игры с прыжками.	1
8	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	1
9	Игры с разными предметами.	1
10	Игры на развитие психических процессов.	1
11	Игры с лазанием и перелезанием.	1
12	Поисковые игры.	1
13	Игры-сцеплялки.	1
14	Сюжетные игры.	1
15	Игры на развитие психических процессов.	1
16	Кто сильнее?	1
17	Час здоровья.	1
18-20	Спортивные игры.	3
21	Народные игры	1
22	Игры на развитие психических процессов	1
23	Игры с бегом	1
24	Игры для формирования правильной осанки	1
25	Игры – эстафеты	1
26	Игры на развитие психических процессов	1
27	Игры с прыжками	1
28	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	1
29	Игры с разными предметами	1

30-31	Спортивные игры	2
32	Игры с лазанием и перелезанием	1
33	Народные игры	1

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего часов
1	В здоровом теле - здоровый дух. Беседы о безопасном поведении в спортивном зале.	1
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1
3	Русская народная игра «Белки, орехи, шишки».	1
4	Русская народная игра «У медведя во бору».	1
5	Русская народная игра «Удар по верёвочке».	1
6	Русская народная игра «Жмурки».	1
7-8	«Весёлые старты» - конкурсная программа.	2
9	Русская народная игра «Горелки».	1
10	Русская народная игра «Салки».	1
11	Русская народная игра «Пятнашки».	1
12	Спортивный праздник «Эти народные игры».	1
13	Русская народная игра «Охотники и зайцы».	1
14	Русская народная игра «Фанты».	1
15	Русская народная игра «Салки с приседаниями».	1
16	Русская народная игра «Волк».	1
17	Русская народная игра «Птицелов».	1
18	Русская народная игра «Гори, гори ясно!».	1

19	Спортивный праздник «Фестиваль русских народных игр».	1
20-21	Мордовские народные игры «Посадка картофеля», «Иванка».	2
22-23	Татарские народные игры «Спутанные кони», «Угадай и догони».	2
24-25	Чувашские народные игры «Волк и жеребята», «Один лишний».	2
26	Чувашская игра «Рыбки», «Фишки».	1
27	Татарская народная игра «Серый волк».	1
28-29	«Фестиваль игр народов России» - спортивный праздник.	2
30-31	Белорусские народные игры «Круговой», «Кострички»	2
32-33	Украинские народные игры «Перепёлочка», «Иголочка, ниточка».	2
34	Спортивный праздник « Фестиваль игр народов мира»	1

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводное теоретическое занятие. «Что мы знаем об игре».	1
2	Русская народная игра «Салки».	1
3	Русская народная игра «Лапта».	1
4	Русская народная игра «Пятнашки».	1
5	Русская народная игра «Фанты».	1
6	Русская народная игра «Салки с приседаниями».	1
7	Эстафета «Быстрые и ловкие».	1

8	Русская народная игра «Третий лишний».	1
9	Русская народная игра «Птицелов».	1
10	Русская народная игра «Краски».	1
11	Спортивный праздник «Копилка народных игр».	1
12	Русская народная игра «Третий лишний».	1
13	Русская народная игра «Птицелов».	1
14	Русская народная игра «Без соли соль».	1
15	Русская народная игра «Охотники и зайцы».	1
16	Русская народная игра «Удочка».	1
17	Русская народная игра «Волки во рву»	1
18	Спортивный праздник «Русские народные игры»	1
19	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1
20	Бурятская народная игра «Ищем палочку».	1
21	Дагестанские народные игры «Выбей из круга» «Подними платок».	1
22	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой».	1
23	Калмыцкие народные игры «Мяч», «Я есть!»	1
24	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1
25	Марийская народная игра «Катание мяча».	1
26	Татарские народные игры «Скок перескок», «Продаем горшки».	1
27	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки».	1
28	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка».	1
29	Чечено-ингушская народная игра «Чиж».	1
30	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба».	1
31	Мордовские народные игры «Круговой», «Котел».	1
32	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки».	1

33	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз».	1
34	Чувашская народная игра «Рыбки».	1
35	Татарская народная игра «Тюбетейка».	1
36	Спортивный праздник «Фестиваль народных игр».	1
37	Белорусские народные игры «Хлоп, хлоп, убегай», «Мельница», «Иванка».	1
38	Украинские народные игры «Запорожские казаки», «Потоп».	1
39	Туркменские народные игры «Чай-чай», «Медведи сладкоежки».	1
40	Латвийские игры «Львиная охота», «Сверчок»	1
41	Таджикская народная игра «Тубпеши бой».	1
42	Спортивный праздник «Фестиваль игр народов мира»	1
43	Игры народов Африки «Дерево», «Африканские салки».	1
44	Спортивный праздник.	1
45	Игра «Салки. Ноги от земли».	1
46	Игра «Колдунчики».	1
47	Игра «Зайцы в огороде».	1
48	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр».	1
49	Игра «Пустое место».	1
50	Игра «Салки с выручкой».	1
51	Игры по выбору детей.	1
52	Игра «Бегуны».	1
53	Игра «Вызов номеров».	1
54	Игра «К своим флажкам».	1
55	Линейная эстафета.	1
56-57	Игра «Жар-птица».	2
58	Игра «Золотые ворота»	1

59	Игры «На одной ножке по дрожке», «Бой петухов».	1
60-61	Игры «Поймай лягушку», «Прыжки по полоскам».	2
62	Игры «Через кочки и пенечки», «Парашютисты».	1
63	Игры «Ловишка на одной ноге», «Не оступись».	1
64	Многоскоки. Игра «Тройной прыжок».	1
65	Спортивный праздник «Весёлые старты»	1
66	Игра «Классы в помещении».	1
67-68	Игры по выбору детей	2

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего часов
1	В здоровом теле - здоровый дух. Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми.	1
2	Игра «Здравствуйте».	1
3-4	Игра «Светофор», «Кто быстрее».	2
5	Игра «Тропинка».	1
6	Игра «Заколдованный замок».	1
7	Игра «гнездышко».	1
8	«Весёлые старты» - конкурсная программа.	1
9	Игра «Заяц без логова».	1
10	Игра «Сантики-фантики-лимпопо».	1
11	Игра «Вороны и воробьи».	1
12	Спортивный праздник «Эти игры».	1
13	Игра «Невод».	1
14	Игра «Капканы».	1
15	Игра «Водяной».	1
16	Игра «Белки на дереве».	1

17	Игра «Мигалки».	1
18	Мини-зарничка. Игра «Школа разведчиков»	1
19	Игра «Салки».	1
20-21	Мордовские народные игры «Ворона», «Перепелочка».	2
22-23	Татарские народные игры «Сторож», «Кот идет».	2
24-25	Чувашские народные игры «Жмурки», «Поймай лягушку».	2
26	Чувашская игра «Платочек - летуночек».	1
27	Татарская народная игра «Кот идет»	1
28-29	«Фестиваль игр народов России» - спортивный праздник.	2
30-31	Грузинские игры «Грузинские классы», «Снятие шапки» (Кудис агеба).	2
32-33	Грузинские игры «Снятие шапки» (Кудис агеба), «Грузинские классы».	2
34	Спортивный праздник « Фестиваль игр народов мира».	1
35-36	Австрийские игры «Найди платок».	2
37-38	Бразильская игра «Больная кошка».	2
39-40	Грузинские игры «Конно-спортивные игры» (Кабахи).	2
41	Большие гонки.	1
42-43	Азербайджанская игра «Достань шапку»	2
44-45	Еврейские игры «Найли афикоман»	2
46	Спортивный праздник.	1
47	Игры с элементами бега. «Балтени».	1
48	Игра на внимание «Брито - стрижено».	1
49	Игра на внимание «Вытащи платок».	1
50	Спортивный праздник « Фестиваль подвижных игр».	1
51	Игра на внимание «Молотилка».	1
52	Игра на внимание «Играем в прятки» .	1

53	Игры по выбору детей.	1
54	Игра на движение «Один в круге».	1
55	Игра на движение «Охотник».	1
56	Игра на движение «Пожарная команда».	1
57	Игра на движение «Салки по кругу».	1
58	Соревнования «Большие гонки».	1
59	Игры с элементами прыжков «Шарик или камешек».	1
60	Игры с элементами прыжков «Хромая уточка».	1
61	Спортивный праздник «Весёлые старты».	1
62	Игры с элементами прыжков «Караси и щуки».	1
63	Игры с элементами прыжков «Мяч среднему».	1
64	Спортивный праздник «Сильнее, выше, быстрее».	1
65	Игры с элементами прыжков «Моя любимая игра».	1
66	Игры с элементами прыжков «Прыжок за прыжком»	1
67	«Встречная эстафета» - игра с элементами прыжков	1
68	Спортивный праздник «Весёлые старты»	1

