

СОГЛАСОВАНО

зам. директора
по воспитательной работе
/Ермошина Н.А./
«29». 08 . 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

директора школы
/Кулемякина Н.В./
Приказ № 105
«29» 08. 2023г.

Рабочая программа

Гагариной Ирины Александровны
учителя физической культуры 1 квалификационной категории

кружка внеурочной деятельности

(по общей физической подготовке - "Школа Здоровья»)

для обучающихся 1-4 «а» класса

муниципального общеобразовательного учреждения

«средняя общеобразовательная школа им Героя Советского Союза В.К.Ерошкина

с.Новозахаркино

Духовницкого района Саратовской области»

Сроки реализации 2023-2024 год

Автор составитель:

учитель физической культуры
Гагарина Ирина Александровна

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол №3
от 29.08.2023 г.

Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....
2. Содержание учебного предмета, курса.....
3. Тематическое планирование.....

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании курса : должны быть достигнуты определенные 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.

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 понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

По окончании курса ОФП учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Программа предусматривает достижение 3 уровней результатов

Первый уровень результатов (1 класс)	Второй уровень результатов (2-3 класс)	Третий уровень (4 класс)
Предполагает приобретение новых знаний уже, тогда, когда только начинают основывать спортивно-оздоровительную деятельность: - правила поведения на занятиях ОФП - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня	Предполагает позитивное отношение детей к базовым ценностям общества, в частности к формированию жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни. Результат проявляется к приобщению школьниками самостоятельным занятиям физическими	Предполагает на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности у школьников и выявляется предрасположенность к тем или иным видам спорта (самостоятельный выбор) участие в соревнованиях, как внутришкольных так и городских

<p>- общие представления о физической культуре, о её значении в жизни человека, о её роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности учащегося</p> <p>- сформированности двигательных навыков и умений у младших школьников</p> <p>Развивая такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость у школьников: определяется уровень физической подготовленности учащихся для 1-го класса. Результат выражается в понимании детьми сути занятий ОФП, умении поэтапно решать задачи</p>	<p>упражнениями, формированию универсальных двигательных действий, умение составить простейшие комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, умение самостоятельно подбирать игры и проводить их с товарищами и свободное время.</p>	<p>по общефизической подготовке.</p>
--	---	--------------------------------------

Учебно-тематический план

(разработан на 34 часа, 1 часа в неделю)

1-4 класс

№	ТЕМА	ЧАСЫ
1	Легкоатлетические упражнения	10ч
2	Подвижные игры	7ч.
3	Гимнастика	3ч.
4	Лыжная подготовка	7ч.
5	Кроссовая подготовка	3ч
6	Футбол	4ч
7	Теория, тесты; входные, итоговые работы	В процессе занятий
Всего часов		34ч.

2. Содержание изучаемого курса

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча, физические качества, круговая тренировка, преодоление препятствий, эстафетный бег.

Подвижные игры. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка, Вышибалы, Красный - Белый, Борьба за мяч, Антивышибалы, Забросай противника мячами, Ловишка с мячом, Ловишка (пятнашки), эстафеты.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.

Футбол. Основные правила игры, передвижение, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча, мини - футбол .

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на занятиях. Как передвигаются животные. Как передвигается человек, что такое физические качества, что такое частота сердечных сокращений, первая помощь при травмах, дневник самоконтроля, правило поведения на занятиях ОФП по разделам программы

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности. Самостоятельные занятия Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Составление режима дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Основные виды внеурочной деятельности учащихся
1	Путешествие в страну "Королевы спорта". Правила поведения в спортивном зале. Входная работа.	Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями. Беговая разминка, комплекс ОРУ. Подвижная игра «Салки», характеристика физических качеств.
2	Беговая дорожка. Бег-30м, 60-м Тестирование.	Беговая разминка, комплекс физических упражнений для коррекции осанки подвижная игра "Бегуны и прыгуны". Тест
3	Физические качества. «Ловкость, прыгучесть, координация» Тестирование.	Ходьба и бег с заданием, упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации, подвижная игра "красный-белый". Тест
4	Круговая тренировка.	Ходьба и бег с изменением, комплекс ОРУ, направления

	Тестирование	движения , развитие скоростно-силовых качеств (работа по станциям), подвижная игра "вышибалы". Тест
5	Техника приема и передачи эстафетной палочки Эстафетный бег. Тестирование.	Разминка в движении, комплекс ОРУ на развитие физических качеств техника приема и передачи эстафетной палочки , эстафета
6	Путешествие в страну игр	Правила поведения на занятиях по футболу. Разминка в движении, техника передвижения, техника владения мячом (ловля - передача). Подвижная игра «Ловишка с мячом». Правила игры в футбол.
7	Техника владения футбольным мячом. Пас, остановка мяча.	Разминка с различным ритмом и темпом выполнения беговых упражнений, комплекс упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра "Забросай противника мячами". Правила игры в футбол.
8	Техника владения футбольным мячом. Остановка мяча.	Разминка, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, игра «мини – футбол».
9	Двухсторонняя игра в мини-футбол.	Разминка, двухсторонняя игра в футбол (проверка своих навыков через игру).
10	Путешествие в страну подвижных игр.	Разминка в движении, техника владения мячом (ловля - передача). Подвижная игра "Ловишка с мячом баскетбольным".
11	Подвижная игра «Забросай противника мячами»	Разминка с различным ритмом и темпом выполнения беговых упражнений, комплекс упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра "забросай противника мячами" подвижная игра.
12	Подвижная игра Антивышибалы	Разминка со стихотворным сопровождением и в движении; упражнения с волейбольным мячом, подвижная игра "Вышибалы"
13	Подвижные игры в помещении.	Разминка в движении, проведение двух, трех игр по желанию учеников
14	В гостях у акробата. Строевые упражнения	Строевые упражнения: повороты на месте, размыкание в шеренге, ходьба змейкой и по кругу, бег с заданием, комплекс на развитие гибкости; группировка из положения лежа; перекаты вперед и назад, "складочка", "березка"; подвижная игра «Салки»
15	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	Разминка в движении, растяжки на матах; перекаты вперед и назад в группировке; кувырок вперед и назад с места, с трех шагов. Подвижная игра «Пятнашки»
16	Акробатика. Упражнения в группировке.	Различные перестроения, ходьба и бег с заданием, упражнения для развития гибкости, перекаты вперед и назад в группировке; кувырок вперед и назад, с места, с трех шагов, "складочка", "березка" Подвижная игра «Красный белый»
17	Зимние "Старты Надежд" Передвижение на лыжах в	Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На

	медленном темпе.	лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах.
18	Катание с горы.	Передвижение на лыжах в медленном темпе. Катание с горы.
19	Повороты на лыжах.	Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах; поворот переступанием лыж вокруг пяток. Прохождение дистанции, катание горы
20	Подъем «полуелочкой», спуск на лыжах.	Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; скользящий шаг на лыжах; поворот переступанием. Прохождение дистанции подъем «полуелочкой», спуск на лыжах Катание с горы.
21	Торможение «плугом»	Организующие команды: «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!»; торможение палками и падением на лыжах; спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах с палками в быстром темпе, катание с горы.
22	Повороты переступанием.	
23	Передвижение на лыжах с палками в быстром темпе.	
24	Подвижная игра «Точно в цель»	Строевые команды: повороты , перестроения в одну и две шеренги; разминка под стихотворное сопровождение; подвижная игра «Точно в цель»
25	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Строевые команды. Разминка с упражнением на внимание. Подвижная игра «Охотники и зайцы»
26	Подвижная игра «Салки с домиком», «Успей встать в пару»	Разминка направленная на развитие быстроты, правила игры, подвижной игры «салки с домиком», «успей встать в пару»
27	Прыжки в высоту с разбега.	Бег врассыпную, ОРУ на осанку; упражнения на развитие прыгучести; прыжки в высоту с разбега; подвижная игра «Вышибалы»; упражнение на внимание и равновесие
28	Прыжки в длину с места.	Бег врассыпную, упражнения на развитие прыгучести; прыжки в длину с места; подвижная игра «Охотник и зайцы»; упражнение на внимание и равновесие. Тест
29	Бросок большого мяча на дальность.	Бег с перепрыгиванием через препятствия; разминка, направленная на развитие координации движений; бросок большого мяча на дальность; подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки»; упражнение на внимание. Тест
30	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Бег с перепрыгиванием через препятствия; разминка, направленная на развитие координации движений; метание малого мяча в горизонтальную цель. ; подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки»; упражнение на внимание. Тест.
31	Физические качества. Сила, ловкость, гибкость, выносливость, координация.	Ходьба и бег с заданием, упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации, подвижная игра "Красный-белый"
32	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	Бег по пересеченной местности (5 мин)
33	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий.	Бег по пересеченной местности (от 5 до 10 мин),

34	Кроссовая подготовка. Тест.	Бег по пересеченной местности , сдача теста.
----	-----------------------------	--

Тестирование проводится 2 раза в год (в сентябре и мае) в начале и конце года

Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 класс									
№	Физические способности	Контрольное упражнение (Проверочный тест:)	Возр, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
3	Скоростно силовые	Прыжок в длину с места, см	8	100	125-145	165-175	100	125-140	155
			9	120	130-150	185	120	135-150	160
4	Выносливость	1 километр, мин.	8	6,0	5,30	5,10	7,10	6,40	6,10
			9	5,50	5,20	5,0	7,0	6,30	6,0
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
6	Силовые	Подтягивание: (мальчики) кол-во раз	8	1	2-3	4			
			9	1	2-3	5			
		Подтягивание на низкой перекладине (девочки) кол-во раз	8				3	6-10	14
			9				3	7-11	16

9. Тестовые вопросы по разделу «Знания о физической культуре»

Легкая атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики 2. Правила тестирования 3. Понятия физические качества 4. Одежда для занятий физической культурой 5. Что такое ОФП
Подвижные и спортивные игры	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техника безопасности на занятиях подвижные и спортивные игры. 2. История олимпийских игр. 3. Режим дня 4. Личная гигиена
Гимнастика с основами акробатики	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Что такое осанка. 3. Первая помощь при мелких травмах
Лыжные гонки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техники безопасности на занятиях лыжных гонок 2. Температурный режим и первая помощь при обморожениях 3. Закаливание

Футбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техники безопасности на занятиях футбола 2. Что означает футбол
--------	---

Дидактическое и методическое обеспечение

Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение
<p>Программа внеурочной деятельности. Туристско - краеведческая деятельность. Спортивно оздоровительная деятельность/П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов - М.: Просвещение, 2011 - 80 с.</p>	<p>Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Д. В. Григорьев, П. В. Степанов, М. Просвещение 2011</p>
<p>Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное основное образование, учебное издание В. А. Горский. М. Просвещение 2011</p>	<p>Моделируем внеурочную деятельность обучающихся в различных условиях организация образовательного процесса: Сборник программ внеурочной деятельности/ авторы - составители Ю. Ю. Баранова, А. В. Кисляков, Ю.В Ребикова, Л.Н Чипышева; под. ред. М. И. Солодковой - Челябинск: Изд-во "Полиграф" - мастер, 2012 - 93 с.</p>