

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» с. Усть-Лыжа
«Подув тӧдӧмлунъяс сетан общеобразовательной школа»
муниципальной бюджетной общеобразовательной велӧданін Лыжавом сикт*

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол от 02.09. 2019 г. №1

КОПИЯ ВЕРНА

УТВЕРЖДЕНО
Приказом по МБОУ
«ООШ» с. Усть-Лыжа
от 02.09.2029 г. № 215

**Программа курса внеурочной деятельности
«Основы физической подготовки»**

Направление программы:
спортивно-оздоровительное
Возраст учащихся: 10 лет, 4 класс
Срок реализации: 1 год.
Составитель: Красильников А.В.,
учитель физической культуры

с. Усть-Лыжа
2019 г

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности “Основы физической подготовки” для учащихся 4 класса разработана на основе:

- Программы “Физическая культура”, 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. “Начальная школа XXI века” М.: Издательский центр “Вентана-Граф”, 2011 г.
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

Цель данной программы – укрепление здоровья детей.

Основные задачи:

- 1) повысить уровень двигательной активности;
- 2) способствовать физическому, психическому развитию детей;
- 3) развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;
- 4) развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Программа «ОФП» для младших школьников (1-4 класс) рассчитана на 1 год обучения (34 часа). Программа предполагает проведение занятий 1 раз в неделю.

Цели и задачи реализации программы.

Цель программы – сформировать позитивное отношение младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

2. Развивающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

3. Воспитательные:

- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Познавательные:

Ориентация в понятиях «здоровый образ жизни», «ОФП», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие; раскрывать понятия: синхронно, выверотно, музыкально, ритмично;

Умение характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

Личностные:

установка на здоровый образ жизни;

основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми; ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

Коммуникативные :

Обучающийся научится:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ; договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам; контролировать действия партнёра в парных упражнениях; осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

3.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Теоретическая часть

ТБ, введение в программу. Правила техники безопасности нахождения и занятия в спортивном зале, правила поведения на занятиях. Гигиена спортивных занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Техника безопасности при проведении занятий ОФП.

Практическая часть занятий предполагает строевую подготовку, обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимся игровых программ, составление комплексов упражнений, включает в себя пять разделов:

1. ОРУ с предметами

Темы раздела: ОРУ без предметов. ОРУ для рук, ног, шеи и спины. ОРУ с предметами. Используемые предметы: обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи. (картотека ОРУ)

2. Оздоровительная: ОФП

Темы раздела: Разучивание различных упражнений ОФП

Самостоятельное составление связок упражнений для различных групп мышц. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.

Темы раздела: Разучивание, закрепление и совершенствование основных дыхательных упражнений, упражнения на мышцы живота ног спины рук и т.д

3. Игры

Темы раздела: Беговые ролевые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Русские народные игры. Игры на сплочение. Спортивные игры.

Формы организации занятия: игра, праздники, соревнования (эстафеты)

Виды деятельности:

-игровая;

-спортивно-оздоровительная

4. Тематическое планирование

№ занятия	Тема	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра «Лапта»	1
2-3	Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли».	2
4	Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки».	1
5	Игры на внимание «Пустое место».	1
6-7	Игра «Космонавты», «Белые медведи».	2
8-9	Игры с прыжками «Смотри в ров», «Удочка»	2
10	Игра с прыжками «Прыжки по полоскам».	1
11	Игра с бегом «Белые медведи».	1
12-13	Игра с метанием мяча «Лапта по кругу».	2
14	Игра с метанием мяча «Кто дальше бросит».	1
15-16	Игры со скакалкой «Веревочка», «Солнышко»	2
17	Игра «Перестрелка»	1
18-19	Игра «Салки», «Два мороза»	2
20	Подвижная игра «Третий лишний»	1
21-23	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.	3

24	Игра «К своим флажкам»	1
25-26	Игры: «Великаны и гномы», « Космонавты»	2
27	Игра «Журавлики»	1
28	Игры на внимание «Пустое место».	1
29-30	Игры-эстафеты с элементами акробатики Игра «Разминка танцора»	2
31-32	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Игра «Третий лишний»	2
33-34	Подвижные игры по выбору	2
Итого		34