

прошито

ста (ов)

имназия»

А.Модин

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования,
утверждённой приказом
от «31» августа 2019 г. № 354 - ш

Муниципальное образовательное учреждение

«Гимназия» г. Сертолово

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности

«Основы физической подготовки»

1. Планируемые результаты.

Обучающийся научится:

- 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, общефизического развития и общефизической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели общефизического развития (длину и массу тела), развития основных общефизических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них общефизические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки для каждой группы физической готовности учащихся;
- характеризовать общефизическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию общефизических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся получит возможность научиться:

- формировать установки здорового образа жизни;
- формировать навыки самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижать заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знать и соблюдать правил игр;
- знать правила спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитывать и формировать лидерские качества личности, способной взаимодействовать в команде;

2. Содержание курса.

«Основы физической подготовки» – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры как жизненно важные способы движения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий курса внеурочной деятельности ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

3. Тематический план

1 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Подвижные игры и теоретические занятия	23
2	Развитие двигательных качеств	10
	Итого	33

2- 4 классы

п/п	Тема	Количество часов
1.	Вводное занятие. План работы КВД ОФП. Правила поведения и режим работы.	1 ч
2.	Теоретический материал.	6 ч
3.	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору).	7 ч
4.	Комплекс ОРУ. Подвижные и спортивные игры.	18 ч
5.	Веселые старты.	2 ч
	Итого	34 часа

В настоящем д
пронумерованс

4

Директор МОУ
г. Сертолово

