

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
на уровень начального общего образования для обучающихся
классов
МОУ "СОШ № 5 г. Коряжмы"

Содержание программы

1. Основы знаний. Введение Здоровый образ жизни младшего школьника (2 часов).
Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Сведения о режиме дня и личной гигиене.

Значение физических упражнений для здоровья человека. Понятие о пульсе.

2. Подвижные игры (11 часов)

Что такое подвижная игра? Понятие правил игры.

Русские народные игры «Ловушка», «Совушка».

Релаксационные игры «Ручеёк», «Море волнуется».

Подвижные игры на быстроту «Вороны и воробьи», «Колдунчик».

Групповые игры «Птицы и клетка», «К своим флажкам».

Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».

Групповые игры «Капканы», «Третий лишний».

Русские народные игры «Цепи-кованы», «Кошки-мышки»

Повторение изученных игр. Игры по выбору детей.

Игры на свежем воздухе.

3. Гимнастика (6 часов)

Строевые упражнения. Комплекс утренней гимнастики.

Лазанье и перелезание. Игра «Проползи - не урони»,

Акробатические упражнения.

Упражнения в равновесии. Развитие физических качеств – силы, гибкости.

Имитационные упражнения на гибкость «Кошечка», «Ветерок», «Цветок».

4. Игры-эстафеты. (7 часов)

Эстафеты с мячами. Правила игры.

Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

Эстафеты с бегом и прыжками.

Эстафеты с преодолением препятствий.

Игры-эстафеты «Вызов номеров», «Передал-садись».

5. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (8 часов)

Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.

Бег с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»).

Упражнения со скакалками.

Прыжки на месте и в движении.

Игры с прыжками «Зайчики и охотник».

Метание с места.

Планируемые результаты обучения

Метапредметные результаты.

-Познавательные.

По окончании 1 класса обучающийся научится:

1. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей.
2. Узнавать, выделять и использовать в действии конкретные двигательные элементы.
3. Определять общую цель.
4. Выделять необходимую информацию из различных источников.

По окончании 1 класса обучающийся получит возможность научиться:

1. Применять полученные знания в условиях определенного вида деятельности.

2. Следовать нормам здоровьесберегающего поведения.
3. Использовать знаки и символы в качестве сигналов и ориентиров.

-Регулятивные.

По окончании 1 класса обучающийся научится:

1. Выполнять упражнение в соответствии с представленным эталоном.
2. Выбирать приоритетные способы решения поставленной двигательной задачи.
3. Основным приемам самоконтроля.

По окончании 1 класса обучающийся получит возможность научиться:

1. Контролировать процесс двигательной деятельности.

-Коммуникативные.

По окончании 1 класса обучающийся научится:

1. Формулировать свои затруднения.
2. Обращаться за помощью.
3. Формулировать собственное мнение.
4. Работать в группе.

По окончании 1 класса обучающийся получит возможность научиться:

1. Избегать конфликтных ситуаций.
2. Оказывать помощь.

Личностные результаты.

По окончании 1 класса обучающийся научится:

1. Соблюдать дисциплину.
2. Расширять арсенал движений.
3. Формировать познавательные интересы на основе развития творческих и интеллектуальных способностей учащихся

Тематическое планирование

1 класс (33 ч.)
Подвижные игры (5 часов)
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (5 часов)
Гимнастика (6 часов)
Игры и эстафеты (9 часов)
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (5 часов)
Подвижные игры (3 часов)