

Трудоемкость: 33 академических часа

Период реализации: 1 класс

1. Содержание рабочей программы курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры: 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.

2. Планируемые результаты по рабочей программе курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» (сформулированы с учетом рабочей программы воспитания)

Личностные результаты:

В области патриотического воспитания:

- проявление интереса к истории и современному состоянию российской науки;
- ценностное отношение к достижениям российских учёных;
- обогащение знаниями о правах и обязанностях человека, Родине, государственной символике России;
- становление ценностного отношения к своей Родине — России; сопричастность к величию своей страны, собственных предков;
- гордость за свою Родину;

– уважение к своему и другим народам;

В области гражданского и духовно-нравственного воспитания:

– готовность к активному участию в обсуждении общественно значимых и этических проблем, связанных с практическим применением достижений математики;

– готовность учиться, организовать свою деятельность, пользоваться информационными источниками; готовность самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки;

В области эстетического воспитания:

– восприятие эстетических качеств науки, её гармоничного построения, строгости, точности, лаконичности, осознание ценности науки как мощного инструмента познания мира;

– развитие научной любознательности, интереса к исследовательской деятельности.

В области формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

– осознание ценности безопасного образа жизни в современном технологическом мире, важности правил безопасного поведения на транспорте, на дорогах;

– сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права у другого человека.

В области трудового воспитания:

– активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края);

– интерес к практическому изучению профессий;

– бережное отношение к результатам труда.

В области экологического воспитания:

– бережное отношение к природе;

– ориентация на применение математических знаний для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

– потребность в формировании новых знаний, в том числе формулировать идеи, понятия, гипотезы о математических объектах и явлениях;

– планирование своего развития в приобретении новых математических знаний;

– стремление анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества, в том числе с использованием математических знаний;

– оценка своих действий с учётом влияния на окружающую среду.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

– овладение способностью планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей;

– определение общей цели и путей её достижения;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи и отношения между объектами и процессами;

– умение договариваться о распределении ролей и функций в игровой деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение других учеников;

– умение конструктивно разрешать конфликты с учетом интереса сторон;

Познавательные УУД:

– умение самостоятельно добывать новые знания об истории игр, о правилах проведения, судействе из различных источников; перерабатывать информацию и делать выводы;

– преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игр, придумывать свои формы игры.

Коммуникативные УУД:

– умение формулировать собственное мнение и доносить свою позицию до других;

– умение слушать и объяснять правила игры и различных игровых заданий;

– учитывать различные мнения, сотрудничать, договариваться и приходить к общему мнению, в том числе в ситуации столкновения интересов;

– адекватно оценивать и выполнять правила игры, различные роли в группах и командах;

– с уважением относиться к соперникам.

Предметные результаты:

Первостепенными результатами реализации программы являются: физическая подготовленность и высокий уровень развития двигательных навыков и умений:

– представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки ученика;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные и спортивные игры с разной направленностью, уметь осуществлять судейство;

– соблюдать технику безопасности во время игр на спортивных площадках, спортивном зале, на стадионе;

– оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий и во время игры;

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных, спортивных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать, находить ошибки и исправлять их;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта и применять их в соревновательной и игровой деятельности;

– осознание учащимися необходимости заботы о своем здоровье, уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, правильно организовывать отдых и досуг с использованием различных средств физической активности;

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием и показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

– умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения в изменяющихся, вариативных условиях.

3. Тематическое планирование рабочей программы курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»:

1 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Форма занятия	Интернет-ресурсы
1.	Комплексы упражнений на физическое совершенствование	14	Индивидуальные упражнения. Однонаправленные занятия	Не предусмотрено
2.	Подвижные игры и эстафеты.	19	Групповые упражнения. Групповые игры. Командные игры. Работа в парах	Не предусмотрено

			сменного характера.	
Итого за 1 класс		33		