

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 1 класса направлена на достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов обучения:

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Обучающийся научится:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправлений;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы, толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых, в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

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

1) Легкая атлетика (13 ч.)

Способы передвижения человека. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. П.И.
 Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. П.И.
 Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. П.И
 Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку. П.И
 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П.И
 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П.И
 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П.И.
 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П.И.
 Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П.И
 Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств.
 Прыжки через скакалку.

2) Подвижные и спортивные игры (10 ч.)

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П.И. Р
 Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П.И
 Бросок мяча двумя руками от груди.
 Передачи мяча по кругу. П.И
 Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте.
 Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте.
 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П.И
 Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.
 Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.
 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча.

Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П.И

3) Гимнастика с основами акробатики (10 ч.)

Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке.

Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке.

Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы

Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей

Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей.

Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.

Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.

Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.

| Содержание курса | Формы организации | Виды деятельности |
|------------------------|---|--|
| Легкая атлетика | Динамические прогулки и спортивные игры на свежем воздухе в любое время года; Развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.); Совместные мероприятия с родителями и детьми; Исследование уровня физического и | Соблюдение правил ТБ. Правильно выполнение основных движений в ходьбе и беге. Бег с максимальной скоростью 30м. Умение правильно подбирать одежду и обувь Проявление качеств силы, быстроты, выносливости. Умение демонстрировать различные виды ходьбы, выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге. Правильно выполнять основные движения в метании. Выявлять характерные ошибки в технике метания. |
| Подвижные игры | психофизического здоровья учащихся; Мероприятия по всевозможным видам спорта: бег, прыжки и т.п. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передаче и перекатах мяча Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах. Осваивать технику бросков мяча снизу. Иметь представление о ФУ, их отличие от естественных движений; Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячом. Уметь владеть мячом: держание, передачи на |

| | | |
|-------------------|--|--|
| | | расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; Осваивать технические действия в спортивных играх. Соблюдать дисциплину. |
| Гимнастика | | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качество силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. |

3. Тематическое планирование

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Дата |
|----------------------------------|--|------------------|------|
| Легкая атлетика – 6 часов | | | |
| 1 | Способы передвижения человека. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. | 1 | |
| 2 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. П.И. | 1 | |
| 3 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. П.И. | 1 | |
| 4 | Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты | 1 | |
| 5 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. П.И | 1 | |
| 6 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку. П.И | 1 | |
| Подвижные игры - 10часов | | | |
| 7 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П.И. Р | 1 | |

| | | | |
|------------------------------|---|---|--|
| 8 | Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П.И | 1 | |
| 9 | Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П.И. | 1 | |
| 10 | Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. | 1 | |
| 11 | Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. | 1 | |
| 12 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П.И | 1 | |
| 13 | Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. | 1 | |
| 14 | Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. | 1 | |
| 15 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. | 1 | |
| 16 | Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П.И | 1 | |
| Гимнастика - 10 часов | | | |
| 17 | Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 | |
| 18 | Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 | |
| 19 | Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. | 1 | |
| 20 | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы | 1 | |
| 21 | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы | 1 | |
| 22 | Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых | 1 | |

| | | | |
|----------------------------------|---|----------------|--|
| | способностей | | |
| 23 | Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П. И. | 1 | |
| 24 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. | 1 | |
| 25 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. | 1 | |
| 26 | Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. | 1 | |
| Легкая атлетика – 7 часов | | | |
| 27 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П.И | 1 | |
| 28 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П.И | 1 | |
| 29 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П.И | 1 | |
| 30 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П.И. | 1 | |
| 31 | Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты | 1 | |
| 32 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П.И | 1 | |
| 33 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. | 1 | |
| Итого: | | 33 часа | |