**МКОУ «Малоатлымская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено   на заседании МО  протокол № 5  от «23 » мая 2017 | Согласовано   на педагогическом совете  протокол № 5  от «25» мая 2017 | Утверждено  директором  приказ № 218-од  от «24» августа 2017 |

**Программа по внеурочной деятельности**

**«Общая физическая подготовка»**

**4 класс**

**спортивно-оздоровительное направление**

**2017-2018 учебный год.**

Автор: Синцова Анастасия Михайловна,

учитель начальных классов.

Малый Атлым

2017 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности рассчитана на 1 год обучения, ориентирована на обучающихся 4 классов составлена в качестве приложения к основной образовательной программе начального общего образования.

Занятия во внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для учащихся 4 классов проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

**Цель образовательной программы:**оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

**Задачи:**

Образовательные: ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать правильную осанку; изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; изучать различные подвижные и спортивные игры; формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:  развитие общей физической выносливости, координации, двигательных способностей, потребности в физическом совершенствовании, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности; совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Оздоровительные: прививать жизненно важные гигиенические навыки; развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, заниматься физическими упражнениями; улучшать функциональное состояние организма; повышать физическую и умственную работоспособность; способствовать снижению заболеваемости.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:**

-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

-характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

-общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;

-организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

-видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

-оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Первый уровень результатов** освоения программы «ОФП» предполагает***-  приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни*:**

*о правилах ведения здорового образа жизни;*

*о ТБ при занятиях спортом;*

*о способах организации досуга других людей;*

**Второй уровень результатов** освоения программы «ОФП» предполагает ***формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом:****развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.*

**Третий уровень результатов** освоения программы «ОФП» предполагает**– *приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия:*** *актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве;   опыта организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности и за других.*

**Содержание курса**

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с элементами подвижных и спортивных игр, игровых комплексов.

**История спорта.**

Дети знакомятся с историей спорта: историей спортивного инвентаря, спортивных игр.

**Обще - развивающие упражнения.**

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. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**Спортивные игры.**

Дети развивают силу, ловкость, скорость при игре в волейбол, футбол, баскетбол, пионербол, теннис.

**Как сохранить здоровье.**

Знакомятся с различными упражнениями на гибкость позвоночника. Узнают как предостеречь себя от получения каких либо травм, сохранить здоровье.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | Дата проведения. |
| 1 | История мяча. | 2 | 06.09 |
| 2 | Занятие с мячом. | 2 | 13.09 |
| 3 | Разогревающие упражнения, ОРУ. | 2 | 20.09 |
| 4 | История спортивных игр с мячом, волейбол. | 2 | 27.09 |
| 5 | Гимнастические упражнения, ОРУ. | 2 | 04.10 |
| 6 | История спортивных игр с мячом, футбол. | 2 | 11.10 |
| 7 | История спортивных игр с мячом, футбол. | 2 | 18.10 |
| 8 | Комплекс упражнений с мячом. | 2 | 25.10 |
| 9 | История спортивных игр с мячом, баскетбол. | 2 | 08.11 |
| 10 | Прыжковые упражнения, упражнения на гибкость позвоночника. | 2 | 15.11 |
| 11 | Круговая тренировка. | 2 | 22.11 |
| 12 | Круговая тренировка. | 2 | 29.11 |
| 13 | История спортивных игр с мячом, пионербол и теннис (презентация). | 2 | 06.12 |
| 14 | Прыжковые упражнения, упражнения на гибкость позвоночника. | 2 | 13.12 |
| 15 | Прыжковые упражнения, упражнения на гибкость позвоночника. | 2 | 20.12 |
| 16 | Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности. | 2 | 10.01 |
| 17 | Элементы групповой тренировки. | 2 | 17.01 |
| 18 | Элементы групповой тренировки. | 2 | 24.01 |
| 19 | Упражнения на мячах. | 2 | 31.01 |
| 20 | Летние олимпийские игры. | 2 | 07.02 |
| 21 | Летние олимпийские игры. | 2 | 14.02 |
| 22 | ОРУ, упражнения на мячах, комплекс упражнений на позвоночник. | 2 | 21.02 |
| 23 | Правильное питание. | 2 | 28.02 |
| 24 | Правильное питание. | 2 | 14.03 |
| 25 | Комплекс упражнений на позвоночник с гимнастическими палками. | 2 | 21.03 |
| 26 | Биоритмы. | 2 | 28.03 |
| 27 | Упражнения в парах ОРУ. | 2 | 04.04 |
| 28 | Подвижные игры. | 2 | 11.04 |
| 29 | Подвижные игры. | 2 | 18.04 |
| 30 | Подвижные игры. | 2 | 25.04 |
| 31 | Травмы, как сохранить здоровье. | 2 | 02.05 |
| 32 | Подвижные игры. | 2 | 16.05 |
| 33 | Подвижные игры. | 2 | 23.05 |
| 34 | Итоговое занятие. Травмы, как сохранить здоровье (презентация). | 2 | 30.05 |

Приложение к рабочей программе

«Общая физическая подготовка»,

4 класс 2017-2018 уч.год.

Итоговой работой является творческая работа (презентация), по теме «Травмы, как сохранить здоровье».