

к основной образовательной программе основного общего образования муниципального
общеобразовательного учреждения
«Смирновская средняя школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
**«Физическая
культура»**
(спортивно-оздоровительное направление)

Возраст участников: 10 лет

Срок реализации программы 1 год.

Программу разработал: Инжутов А.В. учитель физической культуры

Рабочая программа «Физкультура» разработана на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 4 классов. Рабочая программа «Физкультура» рассчитана 34 часа в год и предполагает равномерное распределение этих часов – 1 час в неделю.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Рабочая программа «Физкультура» направлена на формирование общеучебных умений и навыков у учащихся.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

Знать:

- что такое ГТО;
- виды испытаний (тестов) 3 ступени комплекса ГТО;
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма;
- технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.
- историю возникновения и развития ГТО;
- гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- способы и приемы первой помощи;
- основы строения и функций организма;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- специфические особенности ГТО, подвижных и спортивных игр направленных на развитие физических качеств;
- положение о соревнованиях;
- основные правила судейства видов испытаний (тестов) 3 ступени комплекса ГТО и обязанности судей:

Уметь:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;
- максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей).

- играть в подвижные игры для развития выносливости, быстроты;
- выполнять тестовые упражнения ГТО в игровой ситуации, демонстрировать приросты в их показателях;
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.
- играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, лапта);
- выполнять обязанности помощников судей на соревнованиях ГТО;
- умения организовывать и проводить тестовые испытания ГТО во время самостоятельных занятий;
- оказывать первую доврачебную помощь.

2. Содержание курса внеурочной деятельности.

Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени.

Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.

Эстафеты.

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3 по 10м. Эстафеты.

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры.

Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени.	1
2	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м.	2
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м.	2
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	2
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	2
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	2
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	2
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	2
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	2
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г.	2
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3по10м.	2
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м.	2
15	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	2
16	Подвижные спортивные игры, эстафеты.	6

	ИТОГО	34
--	-------	----