

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
города Москвы  
«Западный комплекс непрерывного образования»  
(ГБПОУ ЗКНО)**

---

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Здравствуй, спорт!»  
(начальное общее образование)**

Утверждено  
на Педагогическом совете  
«20» июня 2018 г.  
Протокол № 32

Москва, 2018

## Пояснительная записка

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему гармоничному развитию личности. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на :

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- развитие двигательных способностей;
- овладение общеразвивающими физическими упражнениями;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой и вариативной. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы. Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. В связи с невозможностью организации занятий по плаванию, эта тема заменяется углубленным освоением упражнений из раздела «Легкая атлетика» и «Подвижные игры».

### **Возраст детей, участвующих в реализации данной программы**

Программа ориентирована на младших школьников 6,5-8 лет (1-й класс)

### **Сроки реализации программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности физическая культура рассчитана на 1 четверть обучения, 24 учебных часа (3 часа в неделю).

### **Учебно-методический комплекс учителя**

К учебно-методическому комплексу учителя относится:

- ✓ «Мой друг-физкультура. 1-4 класс», В.И. Лях, М.: изд-во «Просвещение», 2009 год;
- ✓ «Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: изд-во «Просвещение», 2009 год;
- ✓ «Физическая культура в школе», Ю.А. Янсон, Ростов: изд-во «Феникс», 2004 год;
- ✓ «Настольная книга учителя физической культуры», Г. И. Погадаев, М.: «Физкультура и спорт», 1998;
- ✓ Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // «Физкультура в школе». 2006 год. № 6.

# Содержание курса внеурочной деятельности

## 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе обучения)

Утренняя зарядка, ее роль и значение, правила выполнения комплекса утренней зарядки. Возникновение физической культуры. Строение тела человека. Основные части тела человека. Закаливающие процедуры, их роль и значение. Общие представления об осанке. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга. Название инвентаря и оборудования, правила подвижных игр. Наблюдение за индивидуальным физическим развитием.

## 2. Подвижные игры

Подвижные игры с элементами, легкой атлетики, направленно воздействующие на развитие физических качеств, психических качеств и социальных качеств. Подвижные игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование.

## 3. Легкоатлетические упражнения (прыжки)

Упражнения на освоение навыков ходьбы: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук. Сочетание различных видов ходьбы. Упражнения на освоение навыков бега. Развитие скоростных и координационных способностей. Упражнения на освоение навыков прыжков: прыжки на одной и на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Знать и понимать:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, простейшие комплексы для формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры;

### Уметь:

- передвигаться разными способами;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять комплекс утренней зарядки;
- осуществлять индивидуальные действия в подвижных играх;

### Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики;
- преодоления безопасным способом искусственные препятствия;
- наблюдения за собственным физическим развитием;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга;
- соблюдения правила поведения.

## Тематическое планирование

	Тема	Кол-во часов
	<b>Подвижные игры</b>	
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения подвижных игр.	1
2	Игры, направленные на развитие быстроты	3
3	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	3
4	Игры, направленные на развитие быстроты	4
5	Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	6
6	Игры, направленные на развитие силовых способностей и прыгучести.	7