|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ | СОГЛАСОВАНО | РАССМОТРЕНО |
| Директор МОУ БСОШ № 22 | Зам.директора по УВР | На заседании МО |
| Ситохова З.С.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Пагиева Л.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Протокол №1 |
| «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2013 г. | «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013 г. | «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013 г. |

**Программа формирования внеурочной деятельности по общей физической подготовке.**

**Учитель: Махичева И.Н.**

**Класс: 1 (мальчики)**

МБОУ СОШ № 22

Г. Владикавказ

2013-2014 уч. год.

Пояснительная записка.

Программа разработана на основе следующей литературы:

1. «Основы методики физического воспитания школьников» Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян.
2. «Основы методики физического воспитания» Матвеев.

Внеурочные занятия наряду с другими составляют совокупность процесса физического воспитания, направленного на удовлетворение потребности в двигательной активности учащихся.

Их **целью** является активный отдых, укрепление здоровья, закаливание, повышение умственной и физической работоспособности, выработка привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, достижение необходимого объема двигательной активности.

Продолжительность занятий 40 минут. Важнейшими условиями их проведения являются: отсутствие строгой регламентации, самостоятельность учащихся, свобода выбора упражнений и форм проведения.

**Задачи** внеурочной деятельности:

-содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся;

-улучшить физическую подготовленность учащихся и на этой основе содействовать успешному выполнению требований учебной программы;

-углублять и расширять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физической культуры;

-организовывать здоровый отдых учащихся;

-прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Место внеурочной деятельности в учебном плане по физической культуре**

Занятия проводятся во внеурочное время 1 занятие в неделю,33 занятия в год (33 недели).

**Планируемые результаты внеурочной деятельности.**

**Уметь:**

-правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации, силы, на формирование правильной осанки;

-уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;

**Двигательные умения, навыки и способности:**

-правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках;

-правильно выполнять упражнения на развитие силы;

-ходить, бегать при изменении длины, частоты и ритма;

-выполнять строевые упражнения, рекомендованные программой по физическому воспитанию;

-принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами с соблюдением правильной осанки;

-лазать по гимнастической лестнице, стенке;

-прыгать через скакалку, стоя на месте;

-в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола;

-уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;

-соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;

-быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий;

**Методы, используемые на внеурочных занятиях:**

Беседа, рассказ, демонстрация, разучивание в целом, разучивание по частям, метод частично регламентируемого упражнения, игровой, соревновательный. На занятиях используются следующие **методы организации** учащихся: поточный, групповой, фронтальный, метод круговой тренировки.

**Содержание внеурочных занятий.**

Основным содержанием внеурочных занятий по общей физической подготовке с детьми является материал учебной программы по физической культуре, используемый с целью совершенствования умений и навыков учащихся в выполнении различных упражнений.

Значительное место отводится общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, перестроениям в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время (игра). Размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки. Упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног. Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полу приседе, приседе. Бег в спокойном темпе 3-5 мин. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением. Так же во время внеурочных занятий рекомендуются упражнения с мячами, скакалкой, лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях и перелезания через скамейку, гору гимнастических матов. Самое большое место во внеурочной работе занимают игры. При этом программный материал по играм значительно расширяется за счет дополнительных игр, близких по своему содержанию программным. Особое внимание при проведении внеурочных занятий, в том числе и игр, уделяется соответствию используемого материала изучаемому на уроках учебному материалу, чтобы сочетание учебных и внеурочных занятий способствовало совершенствованию двигательных умений и навыков детей.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во** | **Характеристика** | **Форма** | **Методы** | **Дата** | |
| **п/п** |  | **часов** | **деятельности** | **работы** | **оценки** | **План** | **Факт.** |
|  |  |  |  |  | **достижений** |  |  |
| 1 | Вводное занятие. | 1 | **Определять** состав | Рассказ, | Опрос |  |  |
|  |  |  | спортивной одежды в | беседа |  |  |  |
|  |  |  | зависимости от |  |  |  |  |
|  |  |  | времени года и |  |  |  |  |
|  |  |  | погодных условий |  |  |  |  |
| **2** | Ору. | 1 | **Развивать** физические | Фронтальный | Зрительный |  |  |
| **и** | ( сюжетно-ролевой |  | качества. | Игровой, | контроль |  |  |
|  | компл.) . |  | **Изучать** сюжетно- | демонстрация |  |  |  |
|  | Подвижная игра |  | ролевой комплекс |  |  |  |  |
|  | («Ловишки С |  | ору. |  |  |  |  |
|  | ленточками»). |  |  |  |  |  |  |
| **3** | Силовая подготовка | 1 | **Развивать** физическое | Рассказ, | Зрительный |  |  |
|  | (подтягивание). |  | качество - силу. | групповой, | контроль |  |  |
|  | Подвижная игра |  | **Развивать** внимание, | разучивание |  |  |  |
|  | («Совушка»). |  |  | в целом. |  |  |  |
| **4** | Работа на | 1 | **Учиться** лазанию по | Поточный, | Зрительный |  |  |
| **и** | спортивном |  | гимнастической | рассказ, | контроль |  |  |
|  | городке, |  | лестнице и стенке | игровой |  |  |  |
|  | гимнастической |  | **Соблюдать** технику |  |  |  |  |
|  | скамейке. |  | безопасности во время |  |  |  |  |
|  | Подвижная игра |  | занятий и игры |  |  |  |  |
|  | («Ловишки с |  |  |  |  |  |  |
|  | выручением» ). |  |  |  |  |  |  |
| **5** | Силовая подготовка | 1 | **Учиться** выполнять | Рассказ, | Зрительный |  |  |
|  | (отжимания). |  | сгибание и разгибание | показ, | контроль |  |  |
|  | Эстафеты (обруч, |  | рук в упоре лежа | соревновате |  |  |  |
|  | барьер, мячи). |  | **Соблюдать** технику | льный |  |  |  |
|  |  |  | безопасности |  |  |  |  |
| **6** | ОРУ со скакалкой. | 1 | **Учиться** работать со | Рассказ, | Зрительный |  |  |
|  | Прыжки со |  | скакалкой | показ, | контроль |  |  |
|  | скакалкой. |  | **Развивать** прыгучесть, | групповой, |  |  |  |
|  | Подвижная игра |  | координацию | разучивание |  |  |  |
|  | («Ловишки с |  | **Воспитывать** | в целом |  |  |  |
|  | выручением» ). |  | честность, |  |  |  |  |
|  |  |  | отзывчивость по |  |  |  |  |
|  |  |  | отношению к тттттовтоварищам |  |  |  |  |
|  |  |  | товарищам |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |

**Тематическое планирование внеурочных занятий 1 класс**

**(1 четверть)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во** | **Характеристика** | **Форма** | **Методы** | **Дата** | |
| п/п |  | **часов** | **деятельности** | **работы** | **оценки** | **План** | **Факт.** |
|  |  |  |  |  | **достижений** |  |  |
| **7** | Круговая | 1 | **Осваивать** технику | Метод | Зрительный |  |  |
|  | тренировка. |  | выполнения | круговой | контроль |  |  |
|  | Станции: |  | упражнений с | тренировки, |  |  |  |
|  | -обруч |  | использованием | игровой. |  |  |  |
|  | -спорт.городок |  | спорт.инвентаря. |  |  |  |  |
|  | -скакалка |  | **Соблюдать** технику |  |  |  |  |
|  | -гимн.скамейка |  | безопасности |  |  |  |  |
|  | -вело-тренажер |  |  |  |  |  |  |
|  | Игра «Совушка». |  |  |  |  |  |  |
| **8** | Силовая подготовка | 1 | **Развивать** силовые | Рассказ, | Зрительный |  |  |
|  | (отжимания). |  | способности, | групповой, | контроль |  |  |
|  | Эстафеты с бегом и |  | координацию, | игровой |  |  |  |
|  | прыжками. |  | быстроту. |  |  |  |  |
|  |  |  | **Изучать** технику |  |  |  |  |
|  |  |  | выполнения упр. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9** | ОРУ (сюжетно- | 1 | **Развивать** | Рассказ, | Зрительный |  |  |
|  | ролевой комплекс). |  | координационные | поточный, | контроль |  |  |
|  | Преодоление |  | способности, | игровой |  |  |  |
|  | полосы |  | внимание, |  |  |  |  |
|  | препятствий |  | выносливость. |  |  |  |  |

**Внеурочные занятия 1 класс (2 четверть)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности** | **Форма работы** | **Методы оценки достижений** | **дата** | |
| **План.** | **Факт.** |
| **1,3**  **и** | Круговая тренировка.  Станции:  -городок  -фит-бол  -«силачи»  -скакалка  -вело-тренажер  -батут  -скамейка | 2 | **Учиться** выполнять упражнения на отдельных станциях.  **Соблюдать** технику безопасности.  **Развивать** координационные способности, выносливость | Рассказ, метод круговой тренировки. | Зрительный контроль |  |  |
| **2,4** | Преодоление полосы препятствий (скамейка, гора гимн.матов, гимн.конь, барьеры,фишки) Подвижная игра «Второй лишний» | 2 | **Уметь** демонстрировать координационные способности.  **Изучать** подвижную игру «Второй лишний». | Объяснение, фронтальный, игровой | Зрительный контроль |  |  |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности** | **Форма работы** | **Методы оценки достижений** | **дата** | |
| **План.** | **Факт.** |
| **5,7**  **и** | Круговая тренировка  Станции:  -гимн.городок  -акробатика  -«силачи»  -батут  -надувн. бассейн  -«стройка»  -скамейка (пр-ки)  Силовая подготовка (отжимания) | 2 | **Учится** лазанию по гимнастической лестнице, канату.  **Демонстрировать**  технику выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа.  **Уметь** демонстрировать силовые способности. | Метод круговой тренировки,  Групповой, | Зрительный контроль |  |  |
| **6** | Акробатика:  -рыбка, лодочка  Прыжки со скакалкой.  Эстафеты. | 2 | **Изучать** технику выполнения упр.  **Развивать** гибкость, ловкость.  **Соблюдать** технику безопасности. | Показ  Рассказ  соревновательный | Зрительный контроль |  |  |

**Внеурочные занятия 1 класс (3 четверть)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности** | **Форма работы** | **Методы оценки достижений** | **дата** | |
| **План.** | **Факт.** |
| **1,3**  **и** | Прохождение полосы препятствий (гимн.лестница, канат,  гимн.валик, барьер,  фишки,  скамейка)  Силовая подготовка (отжимания). | 2 | **Демонстрировать**  технику выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа.  **Учится** лазанию по гимнастической лестнице, канату.  **Развивать** силовые способности. | Рассказ, объяснение, разучивание в целом, поточный. | Зрительный контроль |  |  |
| **2,4** | ОРУ.  Акробатика (кувырок вперед)  Подвижная игра «Вызов номеров»  Силовая подготовка (подъем переворотом) | 2 | **Изучать** технику выполнения кувырка вперед.  **Соблюдать** технику безопасности. | Рассказ, объяснение, разучивание в целом, поточный | Зрительный контроль |  |  |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности** | **Форма работы** | **Методы оценки достижений** | **дата** | |
| **План.** | **Факт.** |
| **5,7**  **и** | Круговая тренировка  Станции:  -гимн.городок  -фит-бол  -«силачи»  -скакалка  -вело-тренажер  -батут  -гимн.скамейка | 2 | **Учиться** выполнять упражнения на отдельных станциях.  **Учится** лазанию по гимнастической лестнице, канату.  **Соблюдать** технику безопасности | Рассказ, метод круговой тренировки. | Зрительный контроль |  |  |
| **6,8** | ОРУ без предмета.  Силовая подготовка (подтягивания)  Подвижная игра «второй лишний» | 2 | **Развивать** силовые способности, ловкость, быстроту. | Рассказ, объяснение, разучивание в целом | Зрительный контроль |  |  |
| **9**  **и** | ОРУ. Эстафеты (фит-бол, обручи, скамейка, переноска грузов, кувырки). | 2 | **Соблюдать** технику безопасности.  **Воспитывать** честность и отзывчивость по отношению друг к другу | Показ  Рассказ  соревновательный | Зрительный контроль |  |  |
| **10** | ОРУ со скакалкой.  Прыжки со скакалкой.  Силовая подготовка (подъем переворотом).  Подвижная игра «Охотники и утки» | 2 | **Развивать** координационные способности, выносливость.  **Изучать** технику выполнения подъема с переворотом. | Фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой. | Зрительный контроль |  |  |

**Внеурочные занятия 1 класс (4 четверть)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности** | **Форма работы** | **Методы оценки достижений** | **дата** | | |
| **План.** | **Факт.** |
| **1,3**  **и** | Круговая тренировка.  Станции:  -гимн.городок  -фит-бол  -скакалка  -вело-тренажер  -батут  -скамейка (пр-ки) | 2 | **Учиться** выполнять упражнения на отдельных станциях.  **Учится** лазанию по гимнастической лестнице, канату.  **Соблюдать** технику безопасности | Рассказ, метод круговой тренировки, групповой. | Зрительный контроль. |  |  |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности** | **Форма работы** | **Методы оценки достижений** | **дата** | | |
| **План.** | **Факт.** |
| **2,4** | Преодоление полосы препятствий:  Гимн.скамейка, барьеры, проползти по гимн.матам, фишки, большой барьер.  Силовая подготовка (подъем переворотом). | 2 | **Уметь** демонстрировать координационные способности.  **Изучать** технику выполнения подъема с переворотом. | Рассказ, объяснение, разучивание в целом, индивидуальный. | Зрительный контроль. |  |  |
| **5,7**  **и** | Строевая подготовка (перестроение в колону по 3 в движении).  ОРУ с гимн.палочками.  Прыжки со скакалкой.  Подвижная игра «охотники и утки» | 2 | **Учиться** перестроению в колону по 3 в движении.  **Учиться** прыжкам со скакалкой.  **Развивать** прыгучесть, меткость, ловкость. | Фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой. | Зрительный контроль. |  |  |
| **6,8** | Эстафеты.  Силовая подготовка (подтягивания). | 2 | **Развивать** силовые способности, ловкость, быстроту. | Показ  Рассказ  соревновательный | Зрительный контроль. |  |  |
| **9** | Прыжки со скакалкой.  Подвижная игра «Ловишки с выручением». | 2 | **Развивать** силовые способности, ловкость, быстроту, прыгучесть. | Фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой. | Зрительный контроль. |  |  |