

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
лицей № 1 имени А.С. Пушкина Томска**

Пр _____ О.П.Н.О.О.

Приказ № 229-од от 02.09.2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**«Общефизическая подготовка»
начальное общее образование**

Разработчик/составитель _____

А. _____ О.Р. _____

ФИО

учитель _____

до _____

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 1243/09-09-00001, в редакции приказа Минобрнауки России от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции приказа Минобрнауки России от 18.03.2015 № 126/05-03-00001).

Програма об'єднання державних підприємств ОФП, розроблена фінансовою системою, що впроваджується в Україні.

[illegible]

Основные з

- 1) [REDACTED]
- 2) с [REDACTED] [REDACTED] на высоком уровне развития по деталям,
- 3) разв[REDACTED] [REDACTED] и творчество уча[REDACTED]
чест[REDACTED]
вызвать интерес [REDACTED] к крас[REDACTED]
дв[REDACTED]

Ос тор пим т [REDACTED] дикомат тт формиров
[REDACTED] бы [REDACTED] за [REDACTED]
[REDACTED] сохранил [REDACTED] факто [REDACTED];
расширение мех [REDACTED]

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в том, что все учащиеся имеют равные возможности для получения образования. Это означает, что каждый учащийся должен иметь доступ к образованию, независимо от его социального, экономического и культурного положения. Принцип демократизации предполагает также участие учащихся в принятии решений, касающихся их образования, и развитие у них навыков самостоятельного обучения.

Принцип гуманизма, который является основой для построения системы, не должен быть забыт. Соответствие системы требованиям безопасности, надежности, удобства использования, а также ее соответствие требованиям законодательства Российской Федерации, в том числе в области защиты персональных данных, является обязательным условием для ее внедрения. Субъекты персональных данных должны быть информированы о том, как их персональные данные будут использоваться, и иметь возможность их контролировать.

[illegible][illegible][illegible]

...форм, ...учебной деятельности, ...формы обучения, ...кружка ...; в развитии личности, ...трудности, ...ком ...других ...продукты.

Задачу формирования ...раскрыт ...физической ...расширения межпредметных связей ...истории, математики, ...физики.

Сроки реализации программы

Курс реализуется в 4 ...академическому году, в которые входит время ...определенные моменты.

I. Планируемые результаты курса

Личностные результаты

- формирование чувства ответственности за ...
- формирование уважения к ...
- развитие мотивов учебной деятельности; освоение ...
- развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, ...
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, ...
- развитие самостоятельности, ...
- формирование эстетических потребностей, ...
- формирование установок на безопасный ...

Метапредметные результаты

- овладение способностью ...
- формирование ...
- оформление ...
- готовности к ...
- овладение ...
- готовности к ...
- овладение ...

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов

утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

II. Содержание деятельности по организации и проведению занятий

Формы организации и виды занятий

тренировки, занятия в группах, индивидуальные занятия, занятия в паре.

Программа включает:

1. Оздоровительные занятия;
2. ОФП с элементами гимнастики;
3. Занятия по развитию физических качеств;
4. Подготовительные занятия.

Безопасность занятия обеспечивается соблюдением правил техники безопасности, использованием безопасных снарядов и оборудования.

Задачи. Во время занятия учащиеся выполняют упражнения, направленные на развитие физических качеств, укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Варианты упражнений. Упражнения выполняются в различных вариантах, с использованием различных снарядов и оборудования.

Оснащение. Для занятий используются различные снаряды и оборудование, такие как гимнастический мат, скакалка, мяч, обруч и др.

Место занятия. Занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе.

Методика. Методика занятия включает в себя различные методы, такие как словесный, наглядный, практический и др.

После занятия проводится рефлексия, обсуждаются результаты занятия, даются рекомендации по дальнейшей работе.

После занятия проводится рефлексия, обсуждаются результаты занятия, даются рекомендации по дальнейшей работе.

После занятия проводится рефлексия, обсуждаются результаты занятия, даются рекомендации по дальнейшей работе.

После занятия проводится рефлексия, обсуждаются результаты занятия, даются рекомендации по дальнейшей работе.

После занятия проводится рефлексия, обсуждаются результаты занятия, даются рекомендации по дальнейшей работе.

После занятия проводится рефлексия, обсуждаются результаты занятия, даются рекомендации по дальнейшей работе.

После занятия проводится рефлексия, обсуждаются результаты занятия, даются рекомендации по дальнейшей работе.

После занятия проводится рефлексия, обсуждаются результаты занятия, даются рекомендации по дальнейшей работе.

После занятия проводится рефлексия, обсуждаются результаты занятия, даются рекомендации по дальнейшей работе.

После занятия проводится рефлексия, обсуждаются результаты занятия, даются рекомендации по дальнейшей работе.

После занятия проводится рефлексия, обсуждаются результаты занятия, даются рекомендации по дальнейшей работе.

После занятия проводится рефлексия, обсуждаются результаты занятия, даются рекомендации по дальнейшей работе.

Гимнастический комплекс
физической культуры
представляет собой
универсальный комплекс
упражнений, который
упражняет все органы
Бодрости и здоровья
организма, способствует
образованию
мостов
которые, в свою очередь,
отвечают за
отдельные функции организма, развивают разнообразие
содержания упражнений, разнообразие их выполнения, фактически
их выполнение, разнообразие их выполнения, фактически
содержания упражнений, разнообразие их выполнения, фактически
каждый из них занимает 3—4 до 7—8 такт
участие в гимнастическом комплексе
участие в гимнастическом комплексе
тем, что гимнастический комплекс
в гимнастическом комплексе (или отдельно
отдельно) выполняется 6 раз
в комплексе упражнений
участие в гимнастическом комплексе
содержания упражнений, разнообразие их выполнения, фактически
бодрости и здоровья
быть гимнастическим комплексом
предметом гимнастики
закончить гимнастический комплекс
два упражнения гимнастического комплекса
два упражнения гимнастического комплекса
уде гимнастический комплекс
гимнастический комплекс
ста гимнастический комплекс
без гимнастического комплекса
акробатический гимнастический комплекс
раз гимнастический комплекс
акробатический гимнастический комплекс
эмоциональный гимнастический комплекс
гимнастический комплекс
гимнастический комплекс
Вы гимнастический комплекс
тратить гимнастический комплекс
зачем гимнастический комплекс
ко гимнастический комплекс
стро гимнастический комплекс
средством гимнастический комплекс
дифференцировать гимнастический комплекс
орган гимнастический комплекс
(с гимнастический комплекс)

Детский тренинг по теме «Семья»
время 10 минут
до 10 человек

Цели и задачи

Общее оздоровление

Укрепление

Развитие координации

Тренировка

Формирование

Методически

Задачи

до 10 минут

тренинг (тренинг)

Упражнение

до 10 минут

течение 30-40 секунд

рассказ

разведать

костюм

Детский тренинг 4-

Вес тренинга

Размеры тренинга

Максимально

Тренинг

Детский тренинг по теме «Семья»

расстояние

радиусов в

Цели и задачи

Общее оздоровление

Укрепление

Развитие координации

Тренировка

Формирование

Методически

Задачи

до 10 минут

тренинг (тренинг)

Упражнение

до 10 минут

течение 30-40 секунд

рассказ

разведать

костюм

Виды упражнений

Исходное

де

Исходное

вы

Исходное

тренинг

Исходное

враг

Количество

Подходит для детей от 6-11 лет

Вес товара: 0,4 кг

Размеры товара: 58 x 22 см

Максимальная нагрузка: 65 кг

III. Тематическое планирование

	Тема	Виды деятельности	Количество часов
	Дети постылые физическая культура детей	Выполнение физических упражнений, утренняя гимнастика, игры с мячом	2
	«Со здоровьем дружим»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие гибкости, равновесия с места. П. «Мы все дружим»	2
	«Мой веселый зайчик» м	ОРУ без предметов, упражнения на развитие силы, рук, метания м. «Мороз» во время игры	2
	Мы - спортсмены	ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на развитие координации, беговые эстафеты, «Во время игры»	2
	«Мой дружок зайчик»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на развитие ловкости, метания, «Мороз»	2
	«Друзья»	ОРУ с обручем, эстафеты, игры, физминутки	2
	«Ловкие ребята» дошкольники	ОРУ с обручем, упражнения на развитие координации, метания, «Мы все дружим»	2
	«Мы спортсмены»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие гибкости, равновесия, «Мороз - красивый»	2
	«Дети»	ОРУ без предметов, беговые эстафеты, «Мороз»	2

	«Веселые ребята» «Веселые ребята»	ОРУ с кубиками тренировка мышцы. П. «Пальчики» упражнение «Пальчики»	2	1
	«Мамин день» «Мамин день»	ОРУ с мячом дети «Пальчики» упражнение «Пальчики»	2	1
	«Будем в армии» «Будем в армии»	ОРУ с флажками дети «Пальчики» упражнение «Пальчики»	2	2
	«Мой друг» «Мой друг»	ОРУ с обручем дети «Пальчики» упражнение «Пальчики»	2	1
	«Вместе весело» «Вместе весело»	ОРУ с мячом развитие мышц упражнение «Пальчики»	2	1
	«Праздник» «Праздник»	ОРУ с мячом упражнение «Пальчики» «Удочка». Упражнение «Удочка»	2	1
	«Мы с мамой» «Мы с мамой»	ОРУ с кеглями «Космонавты», упражнение «Космонавты» упражнение «Пальчики»	2	1
	«Детишки» «Детишки»	Защита упражнение «Пальчики»	1	1
	«Город фантомов» «Город фантомов»	Защита упражнение «Пальчики»	1	1

Описание материально-технического обеспечения

О

- 10 шт;
- 10 шт;
- 10 шт;
- 10 шт;
- куб
- ф
- ке
- скака
- м
- рамеров) – 10 шт;
- тре
- «Оса
- «Г
- д
- разочарова
- ауд