

2.2.2. Рабочая программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по общей физической подготовке (О.Ф.П.) для 1-4 классов составлена на основе примерной учебной программы Физическая культура для учащихся 1-4 классов (А.П. Матвеева.-М.; просвещения, 2014) всего 33 часа для 1 классов по 1 часу в неделю и 34 часа для 2-4 классов по часу в неделю. Внеурочная деятельность учащихся «Лёгкая атлетика» 1-4 классы (Г.А. Колодницкий, В.С.Маслов.-М.; просвещения,2014).

Актуальность

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепления здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «О.Ф.П.» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Целью общей физической подготовки во внеурочное время является содействием всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие. Оптимальный уровень двигательных способностей.

Достижение цели общего развития обеспечивается решением **следующих основных задач направленных на:**

- Формирование элементарных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
- Развитию координационных (точности воспроизведения и пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.
- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, увеличение физических нагрузок, данные мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействию развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Отличительные особенности программы по общей физической подготовке:

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Занятия строятся таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее

утомительной. С каждым занятием задания усложняются. Увеличивается объём нагрузок, наращивается темп выполнения задания, сложнее становятся выполняемые упражнения. Программа является основным документом при проведении занятий во внеурочное время, однако не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы, тренажёрных и восстановительных средств могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание программы по Общей физической подготовке (офп) направлено на воспитание высоконравственных. Творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

По окончании изучения курса (О.Ф.П.) в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность занимающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- ✓ Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ✓ Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- ✓ Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- ✓ Развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоение школьниками ум (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- ✓ Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- ✓ Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха

Предметные результаты включают освоенный занимающимися в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- ✓ Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). О физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- ✓ Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня. Утренняя зарядка. Оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д)

Возраст детей: с 7-11 лет

Срок реализации: Программа рассчитана на четыре года обучения.

Форма и режим занятий: Занятия будут проходить 1 час в неделю, 1 класс – 33 часа, 2-4 класс 34 часа. Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных

кинофильмов или видеозаписей). Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Планируемые результаты

Учащиеся должны уметь:

1. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме внеурочной деятельности, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
2. Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
3. Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
4. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, проявлять доброжелательное отношение и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов устранения;
5. Соблюдать требования ТБ к местам проведения занятий;
6. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и в соревновательной деятельности.

Ожидаемые результаты:

Ожидается , что к концу обучения воспитанники:

- ✓ будут владеть основными техниками всех видов двигательной деятельности;
- ✓ будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, сила, скорость и др.);
- ✓ будет укреплено здоровье;
- ✓ будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- ✓ будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности;
- ✓ будут сформированы знания об основных самостоятельных освоениях двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения.

Способы оценивания уровня достижения учащихся.

В процессе освоения программы предусмотрена система контрольных испытаний, тесты, участие в соревнованиях, физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование). Проверка знаний через опрос, контрольные упражнения, тестирование, индивидуальная беседа и др.

Методы и приёмы проведения занятий:

- ✓ Словесные (рассказ, объяснение, указания)
- ✓ Наглядные (показ, демонстрация фильмов, просмотр соревнований, схем, таблиц)
- ✓ Практические (опробование упражнений, самостоятельное выполнение, участие в соревнованиях)

Содержание программы

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке, упражнения с гимнастической скакалкой, подводящие упражнения для обучения опорному прыжку

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Не отступись», «Кто больше соберет яблок», «Пингвины с мячом», «Запрещенное движение», «Паровая машина», подводящие упражнения с элементами футбола, баскетбола, волейбола

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.

Тематическое планирование 1класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата	Задачи воспитательной работы
---------	--	--------------	------	------------------------------

1	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Популяризация занятий физической культурой и спортом. Пропаганда здорового образа жизни.
2	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
3	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
4	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		
6	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		
7	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		
8	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		
9	Гимнастические упражнения с мячом	1		
10	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		
11	Разучивание прыжков в группировке	1		
12	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		
13	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		
14	Техника ступающего шага во время передвижения	1		
15	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		
16	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		
17	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		
18	Разучивание выполнения прыжка	1		

	в длину с места			
19.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
20.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
21	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
22	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		
23	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		
24	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		
25	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		
33	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 степени ГТО	1		
	Итого	33		

Тематическое планирование 2 класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата	Задачи воспитательной работы
1	Современные Олимпийские игры	1		Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Популяризация занятий физической культурой и спортом. Пропаганда здорового образа жизни. Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
2	Сила как физическое качество	1		
3	Гибкость как физическое качество	1		
4	Дневник наблюдений по физической культуре	1		
5	Составление комплекса утренней зарядки	1		
6	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
7	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
8	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		
9	Бег с поворотами и изменением направлений	1		
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		
11	Прыжковые упражнения	1		
12	Ходьба на гимнастической скамейке	1		
13	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
14	Танцевальные гимнастические движения	1		
15	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		
16	Подъем лесенкой	1		
17	Спуски и подъёмы на лыжах	1		
18	Торможение падением на бок	1		
19	Игры с приемами баскетбола	1		

20	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		
21	Прием «волна» в баскетболе	1		
22	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		
23	Футбольный бильярд	1		
24	Бросок ногой	1		
25	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		
34	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		
	ИТОГО	34		

Тематическое планирование 3 класс

№	Тема урока. Содержание учебного	Кол-	Дата	Задачи воспитательной работы
---	---------------------------------	------	------	------------------------------

урока	материала.	во часов		
1	Виды физических упражнений	1		Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Популяризация занятий физической культурой и спортом. Пропаганда здорового образа жизни. Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
2	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		
3	Прыжок в длину с разбега	1		
4	Броски набивного мяча	1		
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		
6	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		
7	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		
8	Строевые команды и упражнения	1		
9	Передвижения по гимнастической скамейке	1		
10	Передвижения по гимнастической стенке	1		
11	Ритмическая гимнастика	1		
12	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		
13	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		
14	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		
15	Повороты на лыжах способом переступания	1		
16	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		
17	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		
18	Спортивная игра баскетбол	1		
19	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя	1		

	руками			
20	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		
21	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		
22	Игры с элементами волейбола	1		
23	Спортивная игра футбол	1		
24	Подвижные игры с приемами футбола	1		
25	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		
34	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		

	Итого	34		
--	-------	----	--	--

Тематическое планирование 4 класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата	Задачи воспитательной работы
1	Самостоятельная физическая подготовка	1		Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Популяризация занятий физической культурой и спортом. Пропаганда здорового образа жизни. Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
2	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		
3	Закаливание организма	1		
4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		
5	Беговые упражнения	1		
6	Метание малого мяча на дальность	1		
7	Акробатическая комбинация	1		
8	Обучение опорному прыжку	1		
9	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		
10	Упражнения на гимнастической перекладине	1		
11	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		
12	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		
13	Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом	1		
14	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		
15	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		
16	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		

17	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		
18	Упражнения из игры волейбол	1		
19	Упражнения из игры баскетбол	1		
20	Упражнения из игры футбол	1		
21	Упражнения из игры футбол	1		
22	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		
23	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		
24	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		
25	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		

34	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
	Итого	34		

Список литературы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.: М- «Просвещение» 2010
2. А.П. Матвеев. «Рабочая программа Физическая культура 1-4 классы».: М- «Просвещение» 2011
3. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов Внеурочная деятельность «Легкая Атлетика».: М- «Просвещение» 2011
4. В.И. Симаков «Футбол-комбинации в парах».: М-«Физкультура и спорт» 1980.
5. Методы исследования и оценка физического развития детей и подростков. Новосибирск 1996
6. Л.Д.Глазырина, Т.А.Лопатик «Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. М- «Владос» 2004
7. Е.А.Малков. «Подружись с «Королевой Спорта». – М.: Просвещение, 1991
8. Н.И.Дереклеева. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья-5 классы- М.: «Вако», 2004
9. А.Н.Никулькова «Школьная площадка». Новосибирск 2006

Учебные информационно-образовательные сайты :

1. Сайт «Инфоурок»
2. Сайт INTOLIMP
3. Сайт NIK-SHAIL
4. Сайт – Moi- universitet
5. Сайт эл.библиотека ELIBRARY
6. Сайт – Smartolimp

Материально –техническое обеспечение

1. Гимнастические маты
2. Баскетбольные мячи
3. Футбольный мяч
4. Волейбольный мяч
5. Гимнастические обручи
6. Скакалки
7. Гимнастические скамейки
8. Шведская стенка
9. Лыжи

Технические средства обучения

1. Компьютер