Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №7
имени Героя Советского Союза Орехова Владимира Викторовича
г. Комсомольск – на – Амуре Хабаровского края

Рассмотрено
на заседании МС
Протокол № 1 от
«29» 08 2019 г
Руководитель
Хагатурина Т.Ю.

Согласовано
Зам. директора по УВР
Богоявленская В.А.

«29» 08 2019г

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «29» 08 2019 г

Утверждаю
Приказ № 130
от «29» 08 2019 г
Директор МОУ СОШ №7
В.Ю. Малевская

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
по курсу «Общая физическая подготовка»

1-4 класс

учитель: Ивлев Анатолий Борисович
высшая квалификационная категория

2019 – 2020 учебный год

Рабочая программа
спортивно – оздоровительного направления
по курсу « общая физическая подготовка »
Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Общая физическая подготовка» в 1-4 классах составлена на основании плана внеурочной деятельности в соответствии с целями и задачами школы . Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем и показывает распределение часов по разделам курса.

Согласно плану внеурочной деятельности программа реализуется в рамках спортивно - оздоровительного направления в 1-4-ых классах. На реализацию программы отводится 140 часов, из расчёта 1 часа в неделю .Из них в1классе-33 часа , 2-4 классах – 35 часов .

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов: Примерная программа внеурочной деятельности деятельности. Начальное и основное образование/(В. А .Горский , А. А .Тимофеев , Д . В . Смирнов и др.) ; под ред. . В . А . Горского . – 2-е изд. . –М . -: Просвещение , 2011 .с . –(Стандарты второго поколения

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»

-«Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Программа будет реализовываться в течение 2019-2025 учебного года.

Научится ;

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации

индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

Получат возможность научится ;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Актуальность и практическая значимость программы

заключается в том, что учащиеся начальных классов имея большой интерес к занятиям ОФП - это тот вид физической деятельности , в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно, могут приобрести жизненно необходимый навык, в условиях общеобразовательной школы. ОФП один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому ОФП очень полезна и детям с ослабленным здоровьем. На внеурочном занятии ОФП, каждый учащийся может заниматься независимо

от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, ОФП способствует развитию этих качеств.

Цель: Способствовать овладению жизненно необходимым навыком физической культуры через активизацию интереса к внеурочному занятию ОФП..

Задачи:

1. Укреплять здоровье и закаливать организма учащихся
2. Овладеть жизненно необходимым навыком
3. Обучить основам техники всех способов двигательных навыков
4. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности
5. Способствовать формированию у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий ОФП.
6. Воспитывать морально-этические и волевые качества. В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям ОФП и здоровому образу жизни.

Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия. Для развития специальных физических качеств необходимых для занятия ОФП. Основная форма организации занятий ОФП является внеурочное занятие. Внеурочное занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, уровня физической подготовки учащихся группы.

Формы и методы работы:

- - индивидуальные;
- - групповые;
- - работа в парах, в тройках, в четвёрках;
- - обсуждение результатов;
- -соревнования;
- - подведение итогов.

Прогнозируемые воспитательные результаты и эффекты деятельности обучающихся:

Первый уровень результатов— приобретение обучающимися первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни во взаимодействии обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов— получение обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом при взаимодействии обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде.

Третий уровень результатов— получение обучающимся опыта самостоятельного общественного действия во взаимодействии обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

Формы аттестации воспитанников

- Входящий контроль включает в себя тестирование(мониторинг), позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовки ребёнка
- Промежуточный контроль (соревнование) проводится в середине года, позволяет отследить уровень физической подготовки за пол года.
- Итоговый контроль(соревнование, мониторинг физического развития).

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей:

соревнования, мониторинг физического развития учащихся.

Учебное – тематическое планирование .

Раздел	1кл.	2кл.	3кл.	4кл.
Основы знаний	В процессе обучения.			
Упражнение на развитие гибкости	11	12	12	12
Упражнение на развитие ловкости и координации .	11	12	12	12
Упражнение на формирования осанки				
Акробатические упражнения	11	11	11	11
Подвижные игры .	В процессе обучения.			
Итого часов .	33 часа	35 часа	35 часа	35 часа

Содержание программы

1. Общие сведения о гимнастике

Гимнастическая терминология Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике

2 Упражнения на развитие гибкости

Ходьба в приседе; Наклоны вперёд, назад, вправо, влево ;Выпады и полушпагаты;
Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой ; Широкие стойки на ногах;
Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);
Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;
Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

3. Упражнения на развитие ловкости и координации

Произвольное преодоление простых препятствий;
Ходьба по гимнастической скамейке ; Воспроизведение заданной игровой позы;
Жонглирование малыми предметами ; Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.;
Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие; Равновесия типа «ласточка»;
Передвижения на носках, с поворотами и подскоками; Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

4 подвижные игры

4. Упражнения на формирование осанки

Упражнения на проверку осанки ; Ходьба на носках ;Ходьба с заданной осанкой ;Ходьба под музыкальное сопровождение ;Танцевальные упражнения ;Комплексы упражнений на контроль осанки в движении ;Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета ;Жонглирование на ограниченной опоре; Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

5. Акробатические упражнения

Упоры (присев, лёжа, согнувшись)
Седы (на пятках, углом)
Группировка, перекаты в группировке
Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)
Кувырок вперёд (назад)
«Мост» из положения, лёжа на спине, «шпагаты» и складки
Элементы танцевальной и хореографической подготовки
Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения

Универсальные учебные действия

- **Регулятивные УУД:**
  - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
  - проговаривать последовательность действий на уроке;

- учиться высказывать своё предположение (версию);
- с помощью учителя объяснять выбор наиболее подходящих для выполнения задания упражнений;
- учиться готовить рабочее место и выполнять практическую работу по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы учащихся;

Коммуникативные УУД : слушать и понимать речь других.

Личностные результаты владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения .способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении ;владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- **Планируемые результаты изучения .**
- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- Уметь владеть своим телом;
- Уметь легко, красиво выполнять упражнения;
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.
- Выполнять возрастные нормы комплекса ГТО

<u>Оборудование:</u>

- 1.Маты.
- 2.Гинастические ленты.
- 3.Мячи (разного диаметра).
- 4.Гантели 05.кг
- 5.Гимнастические палки;
- 6.Фитболы
- 7.Скакалки
- 8.Навесные перекладины.
- 9.Гимнастические скамейки
- 10.Гимнастические лестницы.
- 11.Музыкальный центр
- 12.Ноутбук, колонки и флеш носители

Информационно-методическое обеспечение программы:

- Примерная программа внеурочной деятельности деятельности . Начальное и основное образование/(В. А .Горский , А. А .Тимофеев , Д . В . Смирнов и др.) ; под ред . В . А . Горского . – 2-е изд. . –М . -: Просвещение , 2011 .с . –(Стандарты второго поколения).
- Программа физического воспитания 1-11классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2008г.

- Рабочие программы ФГОС Физическая культура В.И.Лях М.Я.Виленский «Просвещение» 2014 Москва
- Наглядные пособия « Способы плавания »
- Программа «Физическая культура» (1-4 класс) автора А.П.Матвеева, изд. М. «Просвещение», 2012 год;
- В.В.Козлов «Физическое воспитание детей «Акробатика»», изд.М. ВЛАДОС, 2013 г.В.П.Коркин «Акробатика», изд. М. «Физкультура и спорт», 2014 г.

Перечень материально-технического обеспечения:

- Гимнастические палки, скамейки, шведская стенка, вис;
- Мячи, плавательные доски, обручи, скакалки, очки;
- Секундомер, свисток;

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны **знать**/ понимать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;

2. Учащиеся должны **уметь**:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в спортивных соревнованиях по плаванию, улучшить физические показатели. Педагог создает мониторинг достижений обучающихся, где можно проследить рост учащихся.

Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием обучающихся. Обучающиеся не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге. При выполнении упражнений необходимо рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов, слова, средств наглядного воздействия на детей. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №7
имени Героя Советского Союза Орехова Владимира Викторовича
г. Комсомольск – на – Амуре Хабаровского края

Рассмотрено
на заседании МС
Протокол № 1 от
«28» 08 2019 г
Руководитель
/ Халтурина Т.Ю.

Согласовано
Зам. директора по УВР
/Богоявленская В.А.

« 29 » 08 2019г

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «29» 08 2019 г

Утверждаю
Приказ № 130
от « 09 » 09 2019 г
Директор МОУ СОШ №7
/В.Ю. Малецкая

Календарно-тематическое планирование
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
по курсу «Общая физическая подготовка»

3А,3Б,3В класс

учитель: Ивлев Анатолий Борисович
высшая квалификационная категория

2019 – 2020 учебный год

Календарно - тематическое планирование
спортивно – оздоровительного направления
по курсу « общая физическая подготовка »
3а,3б,3в класс.

№урока	Содержание учебного материала.	Дата
1.	Комплекс ОРУ без предметов. Равновесие на двух и одной ноге. Комплекс упражнений утренней зарядки . Подвижные игры «Рыбки».	7.09
2.	Построение в колонну .Перекаты в группировке в сторону . Подвижные игры «Тройка».	14.09
3.	Упражнения в парах с гимнастическими палками. Комплекс ОФП для мышц спины. Подвижные игры «Рыбки	21.09
4.	Лазание приставными шагами на гимнастической стенке . Подвижные игры «Тройка	28.09
5.	Кувырок в сторону. Упражнения на силу мышц брюшного пресса. Подвижные игры «рыбки	5.10
6.	Стойка на лопатках. Лазание по наклонной скамейке. Подвижные игры «Тройка».	12.10
7.	Эстафеты с мячом. Упражнения на силу мышц брюшного пресса. Упражнения для осанки .	19.10
8.	Кувырок назад через плечо в полушпагат . Упражнения с большими мячами.	26.10
9. (2)	ОРУ. Подвижная игры «Тройка».	9.11
10.	Упражнения для укрепления мышц туловища .	16.11
11.	Прыжки на двух вперед с места на возвышенность.	23.11
12.	Прыжки на двух вперед с места на возвышенность . Упражнения для укрепления мышц туловища . Подвижные игры «Бой петухов».	30.11
13.	Бег в чередовании с ходьбой 1000м. Мост из положения лежа.	7.12
14.	Бег в чередовании с ходьбой 1000м. Мост из положения лежа.	14.12

15.	Кувырок назад через плечо в полушпагат. ОФП. Подвижные игры «Бой петухов».	21.12
16.	Переворот в сторону ОФП. Подвижные игры «Бой петухов».	28.12
17. (3)	Переворот в сторону ОФП - прыжки через скамейку.	13.01
18.	Броски и ловля малого мяча. Прыжки – многоскоки в длину.	20.01
19.	Работа с малыми мячами. Сдача норм ВФСКГТО - прыжок с места.	27.01
20.	Комплекс утреней зарядки . Подвижные игры «Бой петухов».	3.02
21.	Сдача норм ВФСК ГТО- сгибание разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры «Волк в засаде».	10.02
22.	Броски и ловля малого мяча. Прыжки – многоскоки в длину.	17.02
23.	Переворот в сторону . ОФП - прыжки через скамейку.	24.02
24.	Упражнения с лентами (круги) Сдача норм ВФСК ГТО- Челночный бег 3*10м .	2.03
25.	Метание мяча с места в цель 1х1.Висы и подтягивания из виса.	9.03
26.	Подвижные игры. Лапта. Снайпер.	16.03
27.	Метание мяча с места в цель 1х1.Висы и подтягивания из виса.	30.03
28. (4)	Броски и ловля малого мяча . Прыжки – многоскоки в длину Подвижные игры «Волк в засаде».	6.04
29.	Броски и ловля малого мяч . Прыжки – многоскоки в длину	13.04
30.	Работа с малыми мячами Сдача норм ВФСК ГТО- прыжок в длину с места.	20.04
31.	Жонглирование малыми мячами . Упражнения для мышц ног . Подвижные игры «Волк в засаде».	27.04
32.	Эстафеты встречные с бегом и мячом. ОФП на силу мышц брюшного пресса. Подвижные игры «Кто быстрей».	4.05
33	Работа с малыми мячами Сдача норм ВФСК ГТО - прыжок в длину с места.	11.05
34	Подвижные игры «Кто быстрей».	18.05

35	Подвижные игры «Кто быстрей».	25.05
Итого		35 ч.