



СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
 В.Г. Мосина
« 31 » августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ
«Джигиевская ООШ»
 И.Н. Филимонова
Приказ № 204
« 31 » августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительного образования
спортивной секции
«Общая физическая подготовка»

Автор (составитель): Лесникова Елена Михайловна

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Возраст детей осваивающих программу: 7 – 10 лет

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от « 31 » августа 2018г.

2018- 2019 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

- Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования
- Цели и задачи программы.
- Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке.
- Условия реализации..
- Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

- Перечень изучаемых разделов (тем) .
- Перечень учебно-методического обеспечения.
- Календарно- тематическое планирование.
- Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры.
- Список литературы.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

Данная программа разработана для занятий с учениками начальной школы. Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий.

Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура».

Работа секции общей физической подготовки предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

- ***Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:***

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

- ***Цель физического воспитания:***

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

- ***Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:***

В отличие от основной образовательной программы, рабочая 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. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

- ***Условия реализации.***

Условия набора.

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 1-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не более 15 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

- ***Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.***

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Метапредметные результаты:

- включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные);
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

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

Подвижные и спортивные игры. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

Перечень изучаемых разделов (тем)

№	ТЕМА	ЧАСЫ	ДАТА
1	Легкоатлетические упражнения	8ч	
2	Подвижные игры	10ч.;	
3	Гимнастика	8ч.	
4	Лыжная подготовка	8ч.	
Всего часов		34 ч.	

Перечень учебно-методического обеспечения:

- Гимнастические палки, скамейки, стенка, козел, конь, маты, обручи, скакалки;
- Лыжи, лыжные палки, ботинки;
- Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; кольца баскетбольные, сетка волейбольная;
- Гранаты и мячи для метания, турник, стойки для прыжков, кубики, секундомер, рулетка, свисток;
- Компьютерные презентации по темам.

№ п/п	Тема	Содержание	Планируемые образовательные результаты (УУД)	Дата
Легкая атлетика---4 часа				
1	Правила поведения в спортивном зале. Беговые упражнения.	Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями. Беговая разминка и упражнения. Подвижная игра «Салки с домом»	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, к мобилизации своих личностных и физических ресурсов. Коммуникативная: умеют поддерживать друг друга в игре	
2	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра	Беговая разминка, техника высокого старта, беговые упражнения с высоким подниманием бедра подвижная игра «Салки с домом»		
3	Прыжки в длину с места	Строевые упражнения, разминка с игрой на внимание «Запрещенное движение», разновидности прыжков, прыжки в длину с места	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: умеют оказывать помощь друг другу, не отвлекая от технического выполнения броска мяча и прыжков в длину с места.	
4	Метание малого мяча на дальность	Разминка с малыми мячами, тестирование (бросок мяча в горизонтальную цель), подвижная игра «Охотник и зайцы», выполнение упражнений на слух		
Подвижные игры---5 часов				
5	Подвижная игра «Салки»	Строевые упражнения: повороты направо и налево прыжком, комплекс утренней зарядки, подвижная игра «Салки»	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	
6	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Темп и ритм выполнения упражнения, разминка с различным ритмом и темпом выполнения, подвижная игра «Гуси-лебеди»		
7	Подвижная игра «Метко в цель».	Разминка со стихотворным сопровождением и в движении; подъем туловища за 30 секунд; подвижная игра «Метко в цель».	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	
8	Подвижная игра «Два Мороза»	Беговая разминка со стихотворным сопровождением; разминка с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; подвижная игра «Два Мороза»; упражнение на внимание		
9	Подвижная игра «Запрещенное движение»	Разминка на формирование правильной осанки; упражнения на гибкость; лазание и перелезание на гимнастической стенке (лицом к опоре и спиной к ней); подвижная игра «Запрещенное движение»		

Гимнастика---8 часов				
10	Строевые упражнения	Строевые упражнения: повороты на месте, размыкание в шеренге, ходьба змейкой и по кругу; разминка со стихотворным сопровождением; группировка из положения лежа; перекаты вперед и назад; подвижная игра «Удочка»	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.	
11	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	Разминка со стихотворным сопровождением и в движении; перекаты вперед и назад в группировке; кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Удочка»	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	
12	Акробатика. Упражнения в группировке. Перекаты.	Разминка со стихотворным сопровождением и в движении; перекаты вперед и назад в группировке; кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Удочка»		
13	Акробатика. Стойка на лопатках.	Разминка со стихотворным сопровождением; строевое упражнение: размыкание и смыкание в шеренге приставным шагом; стойка на лопатках; «мост»; подвижная игра «Удочка»	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	
14	Акробатика. Гимнастический «мост».	Разминка со стихотворным сопровождением; гимнастические упражнения «стойка на лопатках» и «мост»; лазание по гимнастической стенке; подвижная игра «Кот и мыши»	Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	
15	Прыжки со скакалкой.	Беговая разминка со стихотворным сопровождением; игровые упражнения на гимнастических скамейках; кувырок вперед; полоса препятствий; прыжки со скакалкой; подвижная игра «Кот и мыши»		
16	Передвижение по гимнастической стенке.	Беговая разминка со стихотворным сопровождением; разминка с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазание по гимнастической стенке; перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки различными способами; подвижная игра «Кот и мыши»	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми); следят за безопасностью друг друга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	
17	Лазанье по канату.	Разминка на гимнастических скамейках; прыжки через скакалку; лазание по канату; подвижная игра «Кот и мыши»		
Лыжная подготовка---4 часа				
18	Передвижение на лыжах в медленном темпе.	Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий шаг на лыжах без палок.	Здоровьесберегающая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре	
19	Катание с горы. Торможение	Передвижение на лыжах в медленном темпе. Катание с горы ;	Ценностно-смысловая: проявляют готовность к пре-	

	«плугом».	торможение палками и падением на лыжах; спуск в основной стойке. Торможение «плугом».	одолению трудностей	
20	Повороты на лыжах.	Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий шаг на лыжах без палок; поворот переступанием лыж вокруг пяток	Здоровьесберегающая: знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	
21	Подъем «полуелочкой». Передвижение на лыжах с палками в быстром темпе.	Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий шаг на лыжах без палок; поворот переступанием. Подъем «полуелочкой». Катание с горы. Передвижение на лыжах с палками в быстром темпе.		
Подвижные игры---6 часов				
22-23	Подвижная игра «Совушка»	Строевые команды: повороты, перестроения в одну и две шеренги; разминка под стихотворное сопровождение; подвижная игра «Совушка»	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	
24	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Строевые команды. Разминка с упражнением на внимание. Подвижная игра «Охотники и зайцы»		
25	Подвижная игра «Кто быстрее схватит»	Разминка, направленная на развитие координации движений, подвижные игры: «Кто быстрее схватит», «Правильный номер», «Удочка»		
26	Подвижная игра «Правильный номер»			
27	Подвижная игра «Удочка»			
Легкая атлетика--- 7 часов				
28-29	Прыжки в высоту с разбега	Бег враспынную; разминка со стихотворным сопровождением; прыжки в высоту с разбега; подвижная игра «Сторож и воробьи»; упражнение на внимание и равновесие	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей	
30	Прыжки в длину с места	Бег враспынную; разминка со стихотворным сопровождением; прыжки в длину с места; подвижная игра «Сторож и воробьи»; упражнение на внимание и равновесие		
31-32	Бросок мяча на дальность	Бег с перепрыгиванием через препятствия; разминка, направленная на развитие координации движений; бросок большого мяча на дальность; подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки»; упражнение на внимание		Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.
33-	Метание малого	Бег с перепрыгиванием через	Ценностно-смысловая:	

34	мяча в горизонтальную цель.	препятствия; разминка, направленная на развитие координации движений; метание малого мяча в горизонтальную цель. ; подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки»; упражнение на внимание	проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	
Всего 34 часа				

Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcSPORT.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе» .

Список литературы:

- А.П.Матвеев // Рабочие программы. Физическая культура. 1 – 4 классы // М.2011 год;
- А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 1 класс // М.2011 год;
- Авт.сос. А.Ю.Патрикеев // Физическая культура. 1 класс. Рабочие программа по учебнику А.П.Матвеева // Волгоград, 2011 год;
- Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2010 год.