

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2»

«РАССМОТРЕНО»

протокол № 1 от 28.08.2019г.

заседания ШМО

Руководитель ШМО  Нероева С.В.

«СОГЛАСОВАНО»

протокол № 1 от 29.08.2019г.

заседания НМС

Председатель НМС  Губогло З.И.

«УТВЕРЖДЕНО»

приказ № 352-о от 03.09.2019г.

Директор школы  Сивидкая Е.А.



Рабочая программа общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Общая физическая подготовка»

Педагогический работник Бажанюк Любовь Александровна, учитель физической культуры

Класс: 1-4

Срок реализации: 1 год

Разработана на основе: Общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования  
«Общая физическая подготовка»  
(лицензия № 0000674, выданная Департаментом образования Администрации ЯНАО "20" августа 2014 г.)

Салехард  
2019 год

### **Пояснительная записка**

Настоящая программа соответствует возрасту учащихся 1-4 классов, направленность программы: физкультурно-оздоровительная. Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности обучающихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации, внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Все это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц. Цель воспитательной работы нашей школы – создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств обучающихся, их социализация и адаптация в обществе на основе здоровьесберегающего подхода во внеурочной деятельности. 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), поэтому программа разработана по этому направлению.

Занятия могут проводиться в разновозрастных группах детей (7-10 лет), соответственно в спортивном зале, на улице; на лыжах на стадионе рядом со школой.

Подведение итогов занятий проводится в форме спортивных игр и состязаний по нормативам Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **Цель:**

Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развития 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, её значении в жизни человека, роль 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

### **Описание места предмета в учебном плане**

Программа «Общая физическая подготовка» составлена для учащихся 1-4 классов, на 1 год обучения -70 часов (35 учебных недель – 2 часа в неделю).

## Планируемые результаты освоения предмета

Ученик должен знать и иметь представление:

- об истории зарождения физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений и воздействии на организм;
- о фрагментах различных видов спорта;
- об индивидуальных основах личной гигиены, профилактике нарушений осанки;

Ученик должен уметь:

- правильно выполнять комплексы оздоровительной гимнастики на
- правильно выполнять упражнения развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Результаты освоения содержания программы по общей физической подготовке определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы по общей физической подготовке. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

## Содержание курса

### Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры в древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной.

### Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.  
 Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.  
 Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.  
 Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.  
 Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.  
 Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

### Тематическое планирование

№п/п	Раздел программы	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	22
2.	Гимнастика с элементами акробатики	20
3.	Лыжная подготовка	16
4.	Спортивные игры	12
	Всего:	70

### Календарно - тематическое планирование

№п/п	Раздел, модуль, тема	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическая
1-2	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	2	6.11	
3-4	Бег на короткие дистанции.	2	13.11	
5-6	Прыжок в длину с разбега.	2	20.11	
7-8	Прыжок в длину с разбега.	2	27.11	

9-10	Метание малого мяча на дальность.	2	4.12	
11-12	Метание малого мяча на точность.	2	11.12	
13-14	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Организующие команды и приемы. Построение и перестроение на месте и в движении.	2	18.12	
15-16	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в группировке.	2	25.12	
17-18	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад в группировке.	2	15.01	
19-20	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	2	22.01	
21-22	Акробатические упражнения и комбинации. Упор присев пережат назад в стойку на лопатках.	2	29.01	
23-24	Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	2	5.02	
25-26	Опорные прыжки.	2	12.02	
27-28	Опорные прыжки.	2	19.02	
29-30	Опорные прыжки.	2	26.02	
31-	Ритмическая гимнастика. Стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги.	2	4.03	

32				
33-34	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	2	11.03	
35-36	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	2	18.03	
37-38	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Удары по неподвижному и катящему мячу внешней стороной стопы.	2	1.04	
39-40	Остановка мяча подошвой	2	8.04	
41-42	Игра по правилам.	2	15.04	
43-44	Игра по правилам	2	22.04	
45-46	Освоение техники лыжных ходов.	2	29.04	
47-48	Освоение техники лыжных ходов.	2	6.05	
49-50	Освоение техники лыжных ходов.	2	13.05	
51-52	Освоение техники лыжных ходов.	2	20.05	
53-54	Освоение техники лыжных ходов.	2	27.05	



55-56	Освоение техники лыжных ходов.	2		
57-58	Освоение техники лыжных ходов.	2		
59-60	Освоение техники лыжных ходов.	2		
61-62	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег с ускорением от 30 до 40м. Тестирование бег 30 м.	2		
63-64	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. Тестирование наклон туловища из положения сидя.	2		
65-66	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места.	2		
67-70	Эстафетный бег.	4		