Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2»

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«УТВЕРЖДЕНО»
протокол № 1 от 28.08.2019г.	протокол № 1 от 29.09.2019г.	приказ № 352-о от 03.09.2019г
заседания ШМО	заседания НМС	
Руководитель ШМО_____Нероева С.В.	Председатель НМС_____Губогло З.И.	Директор школы _____Сивицкая Е.А.

Рабочая программа платной образовательной услуги детей «Общая физическая подготовка»

Педагогический работники: Чугуряну Ирина Витальевна , учитель физической культуры

Класс: 0-4

Срок реализации: 1 год

Разработана на основе: Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа. Под редакцией Л.П. Савельева. – М.: Просвещение. – 2019. – 199с. (часть 1).
Физическая культура 1-4 класс./ А. П. Матвеев. – М. Просвещение, 2019г.

Салехард
2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа "Общая физическая подготовка" реализует спортивно – оздоровительное направление развития личности. Форма реализации – спортивная секция для учащихся начальных классов.

Программа секции ОФП составлена на основе рабочей программы «Физическая культура» автор: В.И.Лях, М.: Просвещение 2016 г.

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

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. Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся.

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).

Занятия в секции ОФП являются уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближают человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья, помогают приобретать полезные навыки и привычки.

Цель программы: сформировать у младших школьников мотивацию к сохранению и приумножению здоровья посредством занятий основами спортивных игр.

Актуальность программы

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 школьного образования — формирование физически разносторонней развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

  Образовательный процесс ориентирован на решение следующих задач:

  - развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- - обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- -освоение знаний о физической культуре;

- -обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

  Программа ориентирована на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

  В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

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

Данная программа предназначена для детей 6 - 10 лет, рассчитана на 68 часа. Рекомендуется проводить занятия 2 раза в неделю, занятия по 40 минут.

Группа занимающихся смешанная, т.е. мальчики и девочки.

Условия приёма в группы: основная и подготовительная группа здоровья, излишняя полнота

Формы проведения занятий являются тренировка и игра.

Срок реализации рабочей программы. 1 год

Основные методы обучения и воспитания:

- Игровой;
- Повторного выполнения упражнений;
- Метод круговой тренировки;
- Соревновательный метод.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и
- взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА, ПРЕДМЕТА, ДИСЦИПЛИНЫ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

- **Основы знаний(проводится в процессе каждого занятия по теме)**
  Вводное занятие. (1 ч.)
  Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.
  краткая история Комплекса ГТО, история создания и развития волейбола, баскетбола, лапты, правила самостоятельных занятий.

Легкая атлетика

- **Ходьба** обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.
- **Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе з течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м, бег 500м (5,5-6 секунд; к концу года).
  Гимнастика с основами акробатики.
- Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). Кувырок вперед – назад, перекаты в сторону, стойка на лопатках. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку (высота 50 см) правым и левым боком вперед.
- **Прыжки.**
- Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.
- **Катание, бросание, ловля, метание.**

Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м), бросок по кольцу с места4, повороты , передачи**;** перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Ведение мяча, с изменением направления. Элементы баскетбола: сочетание различных приемов, учебная игра 3х3; Метание теннисного мяча на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

- **Групповые упражнения с переходами.**
  Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по :риентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
- **Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.
  Общеразвивающие упражнения
- **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса**. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.
- **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.
- **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.
- **Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).
- **Подвижные игры**
  С бегом. «Самолеты», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремуш-«Бездомный заяц», «Ловишки».
  С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»
  С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»
  С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
Народные игры. «У медведя во бору» и др.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел	Количество часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	В процессе занятий
2	Легкая атлетика	22
3	Подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол)	26
4	Гимнастика с элементами акробатики	12
5	Контрольные упражнения, тестирование	8
итого		68

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел, модуль, тема	Количество	Дата планируемая	Дата фактическая
1	Вводное занятие. Путешествие в страну "Королевы спорта". Правила поведения в спортивном зале	1	09.11	
2	Физические качества. Тестирование.	1	09.11	
3	Физические качества. Тестирование.	1	17.11	
4	Круговая тренировка.	1	17.11	

5	Круговая тренировка.	1	23.11	
6	Эстафетный бег. Тестирование.	1	23.11	
7	Полоса препятствий	1	24.11	
8	Полоса препятствий Метание теннисного мяча на дальность.	1	24.11	
9	Физические качества.	1	29.11	
10	Круговая тренировка	1	29.11	
11	Круговая тренировка.	1	01.12	
12	Эстафетный бег.	1	01.12	
13	Полоса препятствий.	1	07.12	
14	Путешествие в страну игр.	1	07.12	
15	Путешествие в страну игр	1	14.12	
16	Техника владения мячом	1	14.12	
17	Техника владения мячом.	1	15.12	
18	Техника владения мячом.	1	15.12	
19	Техника владения мячом.	1	22.12	
20	Техника владения мячом. Эстафеты с мячом.	1	22.12	
21	Ведение мяча- повороты, передачи. Остановка двумя шагами.	1	28.12	
22	Ведение мяча- бросок по кольцу с места . Эстафеты с мячом.	1	28.12	

23	Ведение мяча с изменением направления.	1	29.12	
24	Двухсторонняя игра.	1	29.12	
25	Двухсторонняя игра	1	18.01	
26	Двухсторонняя игра.	1	18.01	
27	Двухсторонняя игра. Тактика и темп бега на средние дистанции.	1	19.01	
28	Путешествие в страну игр. Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	1	19.01	
29	Контрольное упражнение: бег 500 м.	1	25.01	
30	Подвижная игра «Забросай противника мячами»	1	25.01	
31	Подвижная игра «Забросай противника мячами»	1	26.01	
32	Специально беговые упражнения. Линейные эстафеты.	1	26.01	
33	Подвижная игра «Антивышибалы».	1	01.02	
34	Подвижные игры. Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.	1	01.02	
35	Подвижные игры. Медленный бег до 10 минут.	1	08.02	
36	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Комплекс упражнений для развития силы мыщц живота и спины	1	08.02	
37	Комплекс упражнений для развития силы мыщц живота и спины	1	15.02	
38	Подвижные игры «пятнашки», «Мы веселые ребята».	1	15.02	

39	Челночный бег 3х10м. Комплекс упражнений с набивными мячами.	1	22.02	
40	Метание теннисного мяча на дальность	1	22.02	
41	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.	1	29.02	
42	Полоса препятствий	1	29.02	
43	Подвижные игры «Перебежки с построениями», «точный расчет»	1	07.03	
44	В гостях у акробата, строевые упражнения	1	07.03	
45	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	1	14.03	
46	Акробатика. Кувырок вперед и назад	1	14.03	
47	Акробатика. Упражнения в группировке.	1	21.03	
48	Акробатика. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	1	21.0	
49	Акробатика. Вис стоя, присев, лежа. Упор на кистях на гимнастических брусьях.	1	28.03	
50	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.	1	28.03	
51	Полоса препятствия.	1	04.04	
52	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	1	04.04	
53	Контрольное упражнение: подтягивание в висе.	1	11.04	
54	Встречные эстафеты.	1	11.04	

55	Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом.	1	18.04	
56	Упражнения в лазании и перелезании. Лазание по канату произвольным способом.	1	18.04	
57	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	1	25.04	
58	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	25.04	
59	Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками», "салки"	1	02.05	
60	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	1	02.05	
61	Подвижная игра «салки с домиком», «успей встать в пару»	1	10.05	
62	Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.	1	10.05	
63	Подвижная игра «Успей встать в круг»	1	16.05	
64	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (серии).	1	16.05	
65	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1	23.05	
66	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты.	1	23.05	
67	Контрольные упражнения: метание теннисного мяча на дальность, бег 30 м.	1	24.05	
68	Контрольное упражнение: бег 1000 м. Подведение итогов с постановкой дальнейших задач; домашнее задание на лето.	1	24.05	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Технические средства обучения	
Музыкальный центр	1
Учебно-практическое оборудование	
Бревно гимнастическое напольное	1
Козел гимнастический	2
Канат для лазанья	4
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	5
Стенка гимнастическая	1
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	2
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	10
Палка гимнастическая	10
Скакалка детская	10
Мат гимнастический	10
Кегли	10
Обруч пластиковый детский	10
Планка для прыжков в высоту	1

Стойка для прыжков в высоту	1
Щит баскетбольный тренировочный	2
Сетка для переноски и хранения мячей	1
Сетка волейбольная	1
Аптечка	1

Программное обеспечение

Программы и технологии	«Программа воспитания и обучения в детском саду» под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. Раздел: «Физическое воспитание» «Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста. 1-3 года» под ред. Л.Н. Галигузовой, С.Ю. Мещеряковой, Мозаика-Синтез, М., 2007. «Физкультура первая и вторая младшие группы» под ред. М.А. Фисенко, Корифей, Волгоград, 2008. «Физкультурные занятия с детьми раннего возраста, третий год жизни» под ред. М.Ф. Литвиновой, Айрис дидактика, М., 2005 Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), М., 2005 Пензулаева Л.И. Подвижные игровые упражнения для детей 3-5 лет. М., 2005 С.Я.Лайзане. Физическая культура для малышей, М., 2003 Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия», М., 2005