Образовательная программа

по внеучебной деятельности

**«Общая физическая подготовка»**

Спортивно-оздоровительное направление

Составила:

Учитель физической культуры

Беляева Т.Н.

**Пояснительная записка**

Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Однако ученые констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности. И более того имеет тенденцию к нарастанию.

Опыт работы со школьниками показывает, что у детей, не приученных заботиться о своем здоровье, неизбежны психологические срывы, им сложнее вникать в реалии “взрослой жизни”. А ведь новое тысячелетие заставит их столкнуться с возросшей конкуренцией, когда больших успехов в жизни и карьере добиваются более здоровые и образованные сверстники.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся. 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. Всё это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Высокий уровень развития координационных способностей – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В современных условиях значимость различных координационных способностей постоянно возрастает.

Подвижные игры развивают не только меткость, ловкость, быстроту, выносливость. Они воспитывают честность, взаимовыручку, терпение, дисциплину.Приобретаемые на уроках физической культуры знания умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх во время перемен и во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время.

Занятия проводятся руководителем секции 1раз в неделю с 1-3 классами.

Программа рассчитана на 35 часов.

**Цели и задачи программы**

     Цель воспитательной работы нашей школы – создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств учащихся, 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).

 Курс по ОФП в нашей школе осваивается на принципах:

- реализации желания детей заниматься конкретными видами спорта,  
- учета специфики спортивных занятий,  
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,   
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,   
- разнообразной физической деятельности учащихся,  
- преемственности урочных и внеурочных работ.

**Цель -**  проведения занятий общей физической подготовкой (ОФП) в школе –сохранение, поддержание и формирование здоровья и здорового образа жизни младших школьников.

Задачи :

* укрепления здоровья и закаливания занимающихся;
* удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
* ведение закаливающих процедур;
* укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
* снятие физической и умственной усталости.

*Образовательные:*

* просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
* приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой,
* введение индекса физического состояния ребенка;

*Развивающие:*

* достижения всестороннего развития;
* развитие координации движений;
* развитие памяти, мышления

*Воспитательные:*

* формирование моральных и волевых качеств гражданина;
* воспитание дисциплинированности, смелости и решительности учащихся

**Планируемый результат:**

* формирование установок здорового образа жизни;
* формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
* снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
* знание и соблюдение правил игр;
* знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
* умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
* воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
* отсутствие вредных привычек;
* создание картотеки подвижных игр.

**Основные направления реализации программы:**

– организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся

**Материал программы делится на 4 раздела:**

* Основы знаний
* ОПФ
* СФП
* Показатели двигательной подготовленности

**Раздел 1 «Основы знаний»**

* Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, укрепления здоровья.
* Выработка представления об избранном виде спорта, о соблюдение правил технике безопасности во время занятий.
* Влияние физических упражнений и подвижных игр, на укрепление здоровья.
* Терминология разучиваемых упражнений.
* Название игр, правила проведений игр, организация.

**Раздел 2 «ОФП»**

* Разновидности бега, ходьбы, прыжков.
* Упражнение с предметами и без предмета.
* Прыжки в длину с места, вскок на различные предметы.
* Упражнения на мышцы пресса, спины.
* Метание малого мяча (в цель), набивного мяча (1кг) на дальность.
* Сочетание упражнений в лазание и перелезании.
* Смешанные висы, упоры и т.д.
* Развитие физических качеств.

**Раздел 3 «СФП»**

* Основы правил подвижных игр, судейство.
* Специальные упражнения в подготовке к игре. (бег, прыжки, передача и ловля мяча, упражнения с предметами).
* Вариативность правил игр, усложнение правил.
* Подвижные игры с основами спортивных игр (на материале гимнастики, л/а, спортивных игр: футбол, баскетбол).
* Эстафеты (соревнования)

**Раздел 4 «Примерные показатели двигательной подготовленности»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические  способности | Контрольные  упражнения | Возраст | мальчики | | | девочки | | |
|  |  |  |  | низк | ср | выс | низк | ср | выс |
| 1 | Скоростные | бег 30м | 7-8 | 7.5-7.1 | 7.3-7.0 | 5.4-5.6 | 7.3-7.6 | 7.2-7.5 | 5.8-5.6 |
|  |  |  | 9 | 6.8 | 6,7 -5,7 | 5,1 | 7.0 | 6,9-  6.0 | 5,3 |
| 2 | Силовые | поднимание  туловища  за 30сек | 7-8 | 12 | 15 -18 | 20 | 10 | 12 -16 | 18 |
|  |  |  | 9 | 14 | 15 -19 | 22 | 11 | 13 -18 | 20 |
|  |  | Прыжок в длину с места,см | 7-8 | 100-110 | 115-145 | 155-165 | 90-100 | 110-140 | 150-155 |
|  |  |  | 9 | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
|  |  | Приседание на одной ноге |  | 5 | 10 | 20 | 3-5 | 8 | 15 |
|  |  | Подтягивание отжимание | 7-8 | 1 | 2-3 | 4 | 2-3 | 5-9 | 13 |
|  |  |  | 9 | 1 | 3-4 | 5 | 3 | 7-11 | 16 |
| 3 | Координа-ционные | Челночный бег 3\*10м | 7-8 | 11.2-10.4 | 10.8-10.0 | 9.9-9.1 | 11.7-11.2 | 11.3-10.7 | 10.2-9.7 |
|  |  |  | 9 | 10.2 | 9.9-9.3 | 8,8 | 10,8 | 10,3 -9,7 | 9,3 |
|  |  | Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя | 7-8 | 2-3 | 5-6 | 7 | 1-2 | 3 | 4 |
|  |  |  | 9 | 4 | 5 | 8-9 | 3-4 | 5 | 6-7 |
| 4 | Гибкость | Наклон в перёд с положения сидя (см) | 7-8 | 1 | 3-5 | 9-7.5 | 2 | 6-9 | 11.5-12.5 |
|  |  |  | 9 | 1 | 3-5 | 7.5 | 2 | 6-9 | 13 |
| 5 | Скоростно-силовые | Выпрыгивание вверх из приседа | 7-8 | 15 | 20 | 25 ибол. | 10 и м. | 15 | 2 и бол. |
|  |  |  | 9 | 20 | 25-30 | 35 | 20 | 25 | 30 |
|  |  | Запрыгивание и спрыгивание на гимн. скамейку | 7-8 | 20 | 25 | 30-35 | 15 | 20-25 | 30 |
|  |  |  | 9 | 25 | 30 | 45 | 20 | 25-30 | 35 |

**Содержание учебного материала**

**(35ч).**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | игры |
| На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей | «Пятнашки», «Пустое место», «Салочки», «Чай-чай выручай», «Охотник», эстафеты |
| На закрепление и совершенствование  навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. | «Прыжки по полосам», «Удочка», «Попрыгунчик», «Салочки на одной ноге», «Удачный прыжок». |
| На закрепление и совершенствование навыков метания на дальность и точность | «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Живая цель», «Мячом в цель», «Выбивало», «Охотники и лисицы», «Снайперы» |
| На овладение  элементарными умениями  в ловле, бросках, передачах. | «лови - не лови», «чей отскок дальше», «Гонка мячей в колоннах», «Гонка мячей по кругу», «Передан – садись», «Удачный прыжок».«Игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка». |
| На материале гимнастики  с основами акробатики | «Игровые задания с использованием спортивных упражнений», «Запрещенное движение», «Что изменилось», «Догонялки на марше», эстафеты (с обручами, скакалками и т.д.). |
| На материале  лёгкой атлетики | «Быстро по местам», «Невод», «Заяц без дома», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Не давай мяча водящему», и т.д. |
| Футбол | Удар внутр. стороной стопы по неподвижному мячу (по катящему мячу); остановка мяча; ведение мяча (по прямой, по дуге и т.д.); «Точная передача», «Два охотника», «Ложный мяч», «Мини-футбол» |
| Баскетбол | Броски мяча 2мя руками стоя на месте, после ведения; ловля мяча на месте и в движении, передача мяча; специальные передвижения без мяча. «Бросай - поймай», «Длинная дорога», «сложный бросок», эстафеты |
| Волейбол | Специальные движения (подбрасываем мяч на нужную высоту и расстояние, передача мяча с собств. подбрасыванием на месте, после перемещений подвод.) Упражнения для овладения передачами:  «Пионербол», «Перестрелка», «мини-волейбол», (игра по упрощенным правилам) |

**Содержание программы. 1-3 класс. 35 часов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Количество часов | | |
| Теорет. | Практ. | Всего |
|  | (ЗОЖ)Гигиена, предупреждение травм, ТБ, режим дня, самоконтроль, упрощенные правила судейства, умение самостоятельно заниматься физкультурой, тестирование уровня физической подготовленности. | 2 | 4 | 6 |
|  | Лёгкая атлетика (л/а) | 1 | 6 | 7 |
|  | Подвижные игры (П/И) | 2 | 10 | 12 |
|  | Баскетбол (Б)  Пионербол (П)  Футбол (Ф) |  |  |  |
|  | Гимнастика (Г) | 1 | 6 | 7 |
|  | Спортивные соревнования(С/С) | - | 3 | 3 |
|  | Итого: | 6 | 29 | 35 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по ОФП**

1. **3 класс (35 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела программы** | | **Количество часов** | **Темы уроков** | **Виды контроля** | **Дата проведения** | |
| **по плану** | **фактически** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **Легкая атлетика и ОФП (6)** | | | | | | |  |
| **1** | Легкая атлетика | | 6 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. . Бег с ускорением. Бег 30 м с высокого старта. Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки). п/и Круговая охота. | Фронтальный опрос Корректировка техники бега |  |  |
| **2** |  | |  | Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Стартовые ускорения из различных И.П.  Метание теннисного мяча на дальность. « Мячом в цель», « Охотники и лисицы» | Корректировка техники бега |  |  |
| **3** |  | |  | Бег на 1000 метров без учета времени. Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки). П/и Пятнашки, Живая цель. | Корректировка техники и тактики бега |  |  |
| **4** |  | |  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд. П/и Пустое место, Выбивало. | Фикси­рование резуль­тата |  |  |
| **5** |  | |  | Бег на 1000 метров с фиксированием результата. Прыжок в длину с места. П/и Прыжки по полоскам, Удачный прыжок. | Фикси­рование резуль­тата |  |  |
| **6** |  | |  | Прыжок в высоту с прямого разбега: разучивание с 5 – 7 шагов разбега. П/и Быстро по местам, Салки. | Коррек­тировка техники прыжка в высо­ту |  |  |
| **Подвижные игры (4 часа)** | | | | | | | |
| **7** | Подвижные игры | | 4 | Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | Следить за выполнением правил игры |  |  |
| **8** |  | |  | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | Следить за выполнением правил игры |  |  |
| **9** |  | |  | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | Следить за выполнением правил игры |  |  |
| **10** |  | |  | «Перестрелка», « борьба за мяч» | Следить за выполнением правил игры |  |  |
| **Гимнастика (6 часов)** | | | | | | | |
| **11** | | Гимнастика | 6 | Инструктаж ТБ. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. П/и запрещённое движение. | Правильност Корректировка движений,  страховка выполнения. |  |  |
| **12** | |  |  | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». | Корректировка движений |  |  |
| **13** | |  |  | ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | Корректировка движений,  страховка |  |  |
| **14** | |  |  | Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. Лазание по гимнастической стенке и канату. Стойка на лопатках согнув ноги. | Корректировка движений |  |  |
| **15** | |  |  | Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь | Корректировка движений,  страховка |  |  |
| **16** | |  |  | Глубокие выпады в при­седе, взмахи ногами, сги­бание туловища, упраж­нение у гим. Стенки. « Игровые задания с использованием спортивных упражнений» | Корректировка движений |  |  |
| **Подвижные игры (8 часов)** | | | | | | | |
| **17-18** | | Баскетбол | 2 | Инструктаж по ТБ. Передачи мяча на месте двумя от груди и из-за головы.Ведение мяча. Игра «Выстрел в небо»., « Длинная дорога», Эстафеты | Корректировка техники и точности действий |  |  |
| **19-20** | |  | 2 | Бросок мяча снизу на месте вверх Уражнения для овладения передачами.. Игра «Бросай – поймай». « Перестрелка» | Корректировка техники и точности действий |  |  |
| **21-22** | |  | 2 | Ведение мяча на месте и в ходьбе. Остановка мяча, удар по неподвижному мячу. Игра «точная передача», « мини-футбол» | Корректировка техники и точности действий |  |  |
| **Комбинированные занятия** | | | | | | | |
| **23-24** | | ОФП | 2 | Прыжок в длину с места, поднимание туловища за 30 сек., подтягивание (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки). П/и перестрелка, метко в цель. | Контроль за пульсом |  |  |
| **25-26** | |  | 2 | Наклон вперед из положения сидя, челночный бег 3 х 10 м. Работа по станциям. П/и Не давай мяча водящему. | Контроль за пульсом |  |  |
| **27-28** | |  | 2 | Круговая тренировка с индивидуальным подходом. П/и Охотники и утки, Снайперы | Контроль за пульсом |  |  |
| **29** | | Легкая атлетика | 1 | Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча на дальность с места. П/и Снайперы | Корректировка техники . |  |  |
| **30** | | ОФП | 1 | Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд на результат. | Корректи­ровка исполнения упражнений |  |  |
| **31-32** | |  | 2 | Эстафеты. П/и Снайперы…( командные соревнования) | Фиксирова­ние резуль­татов |  |  |
| **33**  **34-35** | | ОФП | 1  2 | Упражнения на координацию. Челночный бег 3 х 10 метров. Упражнения на гибкость. Тест-наклон туловища вперед из положения сидя.  Круговая тренировка. Игра по станциям. | Фиксиро­вание результа­тов |  |  |