Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №2» городского округа город Стерлитамак

Республики Башкортостан

УТВЕРЖДЕНО

Директором МАОУ «Гимназии №2»

г. Стерлитамак РБ

Пр. № 291 от 30.08. 2014г.

Рабочая программа учебного курса секции общая физическая подготовка

для учащихся 3 - 4 классов

на 2014-2015 учебный год

Составитель Марищенко И.Н.

учитель физической культуры

 МАОУ «Гимназия №2» г. Стерлитамак РБ

Рассмотрено на заседании кафедры естественного цикла.

 Протокол от 28. 08. 2014 г. № 5

 Принято на заседании научно-методического совета.

 Протокол от 28. 08. 2014 г. № 4

2014 г

**Содержание программы**

1**.**Пояснительная записка.

2. Цель и задачи образовательной программы.

3. Годовой учебный план.

4. Содержание образовательной программы.

5. Методическое обеспечение образовательной деятельности.

6. Предполагаемые результаты, формы, критерии их оценки.

7. Список литературы.

Цель программы.

Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья;

- Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;

- Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

- Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;

Сроки реализации: 1 – 4 года.

Ожидаемые результаты.

Улучшение показателей физического развития.

Выполнение нормативных показателей.

**1. Пояснительная записка**

Исходными документами для составления рабочей программы учебного курса является:

Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 года № 1089;

**-** Физическая культура. 1- 4 классы. Рабочие программы. ФГОС (автор А.П.Матвеев, М.: Просвещение, 2014);

Комплексная программа физического воспитания школьников 1-11 классов. В.И. Лях, 2010г. Созданная на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта. Заниматься в секции может каждый учащийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Работа секций общей физической подготовки предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Занятия в секции «Общая физическая подготовка» для учащихся 1-2 классов проводится один раз в неделю, 3-4 классовдва раза в неделю. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий. Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основами компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), который позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяются этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

Внеклассное воспитание призвано содействовать развитию способностей и склонностей детей школьного возраста, воспитанию социальной активности, формированию интереса к труду, искусству, военно-патриотической деятельности, спорту, организации разумного досуга и отдыха, укреплению здоровья. Широкий диапазон направленности задач и содержания различных форм организации внеклассной работы по физическому воспитанию, добровольность участия в ней обеспечивают возможность удостоверения индивидуальных интересов школьников к занятиям физическим упражнениями. Секция общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта. Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В соответствии с концепцией физического воспитания учебно-тренировочные группы по ОФП призваны решать следующие задачи:

- Закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;

- Содействовать формированию жизненно необходимых физических качеств;

- Воспитывать у школьников общественную активность и трудолюбие;

- Развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности.

В первый год обучения осваивается программа начальной подготовки. В этот период, помимо общей для всех лет задачи общеобразовательной школы укрепления здоровья, всесторонней физической, моральной и психической подготовки занимающихся решаетсязадача формирования специальных физических качеств ( сила, быстрота, гибкость, прыгучесть, координация движений), приобретая навыки правильного выполнения движений. Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе учебного плана, годовых графиков и программы, конкретизированных в расписании занятий, журнале учета работы.

Для занимающихся в спортивной секции «Общая физическая подготовка» предусматривается теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, начальная инструкторская и судейская практика.

Учителя-тренера по общей физической подготовке должны постоянно контролировать успеваемость по другим предметам и поведения занимающихся в школе и вне её. Поддерживать связь с классными руководителями, по необходимости с учителями-предметниками и с родителями учащихся, занимающихся в группах общей физической подготовке.

Воспитательная работа в учебно-тренировочной группе осуществляется как в процессе занятий, так и во внеурочное время в форме коллективных и индивидуальных бесед, лекций, экскурсий, походов, посещения культурных и зрелищных мероприятий, спортивных состязаний, встреч с известными спортсменами, просмотре видеофильмов и т.п.

Учитель-тренер должен повседневно приучать занимающихся к труду, работе в коллективе, доброжелательному отношению к товарищам по группе, взаимовыручке, помощии сочувствию к ним. Важную роль в процессе занятий играет целенаправленное воспитание моральных и волевых качеств; смелости, решительности, самообладанию, умению преодолевать трудности, проявлять волю в достижении поставленных целей, уважение к спортивному сопернику, умение побеждать и достойно встречать неудачи. Большое значение в воспитательной работе имеет личный пример учителя-тренера: его организованность, дисциплинированность, ответственное отношение к работе, доброжелательность и требовательность к учащимся и к себе, эстетически безупречный внешний вид, манера общения.

Задачи:

- Приобщить, возможно, большое количество школьников к организованным занятиям физическими упражнениями и содействовать в выборе спортивной специализации;

- Улучшить физическую подготовленность учащихся и на этой основе содействовать успешному выполнению требований учебной программы;

**2. Цель и задачи образовательной программы**

Цель: Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятий физической культурой и спортом.

Основные задачи:

 1. Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;

 2. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

 3. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;

 4.Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся;

 5. Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;

 6. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

 7. Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;

 8. Воспитание нравственных и волевых качеств;

 9. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;

10. Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи радости побед;

11. Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;

12. Развитие физических качеств и психических свойств личности.

 **3. Годовой учебный план**

Примерный годовой учебный план секции общей физической подготовки (в часах)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество учебных часов |
| 1. | Теоретическая подготовка.Техника безопасности на занятиях. | 2 |
| 2. | Бег 4 мин. Специальные беговые упражнения.  | 11 |
| 3. | Прыжковые упражнения. | 9 |
| 4. | Высокий старт. | 2 |
| 5. | Совершенствование стартового разгона. | 1 |
| 6. | Совершенствование финиширования. | 1 |
| 7. | Прыжок в длину с разбега. | 7 |
| 8. | Специальная физическая подготовка. | 9 |
| 9. | Эстафеты с различными предметами. | 9 |
| 10. | Кросс. | 4 |
| 11. | Развитие физических качеств. | 10 |
| 12. | Подвижные игры. | 5 |
| 13. | Итого: | 70 |

Учебный план рассчитан на 9 месяцев

Задачи секции:

- повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физиологической работоспособности;

- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств;

- обучение комплексами физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укрепление здоровья;

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;

- обучение физическими упражнениями из современных здоровье формирующих и здоровье сберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;

- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры);

- освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья.

**4. Содержание образовательной программы**

Теоретическая подготовка:

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;

- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;

- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;

- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;

- правила игры, организация и проведение соревнований;

- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;

Общая физическая подготовка:

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.).

- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.;

- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;

- гимнастические и акробатические упражнения;

- упражнения для развития силы, силовой и статистической выносливости, упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения, развивающий вестибулярную устойчивость и т.д.;

- подвижные спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место», баскетбол без ведения, «перестрелка», «пионербол» и т.д.;

- сдача нормативов по физической подготовке.

Специальная физическая подготовка:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;

- упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;

- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;

- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;

- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;

Образовательный процесс с учащимися, организуется в форме урока (по схеме):

Подготовительная, основная и заключительная части.

Подготовительная часть.

Задачи:

- организовать учащихся, определить ЧСС;

- создать благоприятное эмоциональное настроение;

- способствовать постепенной функциональной подготовке организма к повышенным нагрузкам;

- подсчет ЧСС производится самими учащимися;

- в подготовительной части применяются различные упражнения с изменением ритма, простейшие задания на координацию движений, ускоренную ходьбу, бег (от 15 с. До 2 мин.).

Основная часть.

Задачи:

- гармоническое общее и специальное развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, всего организма в целом;

- воспитание двигательных качеств;

- совершенствование двигательных умений и навыков;

- воспитание морально волевых качеств.

В основной части используются упражнения в равновесии, на снарядах, отдельные элементы легкой атлетики и т.д.

Заключительная часть.

Задачи:

- содействовать более быстрому протеканию восстановительных процессов;

- снижение нагрузки;

- снятие утомления.

В заключительной части применяются простые упражнения для рук, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и обязательно отдых сидя.

Завершение занятия должно настраивать на последующую работу и вызвать удовлетворение.

**5.Методическое обеспечение образовательной деятельности**

Ведущим принципом является дифференцированный подход, дозирование нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

На занятиях учащиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, а также научится использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Занятия должны содействовать:

- укреплению здоровья, повышению функциональной готовности к выполнению физических нагрузок;

- правильному физическому развитию и закаливанию организма;

- развитию физических качеств;

- повышению физической и умственной работоспособности;

- освоению основных двигательных умений и навыков;

- постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок;

- формированию умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

- формирование правильной осанки.

Учебный материал программы делится по годам обучения – строго с учетом особенностей каждой возрастной группы.

Занятия условно делится на два периода: подготовительный и основной.

Подготовительный период обычно занимает 1 – 1,5 месяца. Его задачи: постепенная подготовка сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма к выполнению физической нагрузки; воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями; освоение быстрого навыка подсчета ЧСС; обучение элементарным правилам самоконтроля.

В подготовительный период рекомендуется: выполнять ОРУ, способствующие формированию правильной осанки, упражнения в равновесии, элементы спортивных и подвижных игр малой интенсивности, легкая атлетика и кроссовая подготовка (ходьба с чередованием бега), прогулки на свежем воздухе от 1 до 3 км.

Длительность основного периода обучения в ОФП зависит от подготовленности организма учащихся переносить нагрузки, от состояния здоровья, пластичности и подвижности нервной системы. Этот этап предшествует переводу школьника в специализированные спортивные секции. В содержание занятий этого периода постепенно включается все упражнения, входящие в программу по физической культуре.

При работе с группой используются такие формы занятий как: беседа, игра, просмотр видео, индивидуальные и групповые занятия.

В процессе занятий применяются методы: соревновательный, целостной показ, от простого к сложному, проблемный и другие.

**6. Предполагаемые результаты, формы, критерии их оценки:**

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;

- иметь навыки самостоятельной работы;

- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что учащиеся, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

**Требования к освоению учебного материала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Иметьпредставление | Уметь | Демонстрировать |
| 1. | О связи физических упражнений со здоровьем. О способах изменения направления и скорости движения. О режиме дня и гигиены. Об утренней гимнастике. Значение физических упражнений для здоровья человека. | Выполнять утреннюю гимнастику. Выполнять комплексы разной направленности. | Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места. |
| 2. | О физических качествах. О закаливании. | Измерять физические качества. Выполнять комплексы для развития физических качеств. | Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бег 30м, 60м; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лежа; отжимание; подтягивание; |
| 3. | О разновидностях физических упражнений. Об особенностях спортивных игр: пионербол, баскетбол, футбол. | Играть в пионербол, футбол; выполнять броски с разных точек; выполнять комплексы разной направленности. | Бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места; умение владеть различными видами спортивного инвентаря. |
| 4. | О физической подготовке и ее связи с физическими качествами. | Определять величину нагрузки. | Из положения сидя наклон вперед; бег 30м, 60м; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места. |

**7. Календарно-тематическое планирование**

**1 триместр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Дата по плану | Дата по факту |
| 1. | Техника безопасности на занятиях.Специальные беговые упражнения. | 1.09. |  |
| 2. | Прыжковые упражнения. Высокий старт. | 2.09. |  |
| 3. | Развитие скоростных качеств. | 8.09. |  |
| 4. | Техника передачи эстафетной палочки. | 9.09. |  |
| 5. | Бег на короткие дистанции. | 15.09. |  |
| 6. | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. | 16.09. |  |
| 7. | Развитие скоростных качеств. Техника финиширования. | 22.09. |  |
| 8. | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. | 23.09. |  |
| 9. | Развитие скоростных качеств. | 29.09. |  |
| 10. | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. | 30.09. |  |
| 11. | Развитие скоростных качеств. | 13.10. |  |
| 12. | Развитие скоростных качеств. | 14.10. |  |
| 13. | Развитие физических качеств. | 20.10. |  |
| 14. | Разучивание эстафет с предметами. | 21.10. |  |
| 15. | Совершенствование передачи эстафетной палочки. | 27.10. |  |
| 16. | Разучивание эстафет с предметами. | 28.10. |  |
| 17. | Совершенствование передачи баскетбольного мяча. | 3.11. |  |
| 18. | Совершенствование передачи баскетбольного мяча. | 3.11. |  |
| 19. | Разучивание эстафет с предметами. | 10.11. |  |
| 20. | Совершенствование передачи кубиков. | 11.11. |  |
| 21. | Разучивание эстафет с предметами. | 17.11. |  |
| 22. | Совершенствование передачи обруча. | 18.11. |  |
| 23. | Совершенствование передачи обруча. | 18.11. |  |

**2 триместр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Дата по плану | Дата по факту |
| 24. | Совершенствование эстафет с предметами. | 1.12. |  |
| 25. | Совершенствование передачи эстафетной палочки. | 2.12. |  |
| 26. | Совершенствование эстафет с предметами. | 8.12. |  |
| 27. | Совершенствование эстафет с предметами. | 9.12. |  |
| 28. | Подготовка школьной команды. | 15.12. |  |
| 29. | Подвижные игры с мячом. | 16.12. |  |
| 30. | Подвижные игры с мячом. | 22.12. |  |
| 31. | Развитие физических качеств. | 23.12. |  |
| 32. | Подвижные игры с мячом. | 23.12. |  |
| 33. | Совершенствование скользящего шага. | 29.12. |  |
| 34. | Совершенствование скользящего шага. | 30.12. |  |
| 35. | Совершенствование скользящего шага. | 12.01. |  |
| 36. | Совершенствование попеременно двухшажного хода. | 13.01. |  |
| 37. | Совершенствование попеременно двухшажного хода. | 19.01. |  |
| 38. | Совершенствование попеременно двухшажного хода. | 20.01. |  |
| 39. | Совершенствование лыжных ходов. | 26.01. |  |
| 40. | Прохождение дистанции 1 км на время. | 27.01. |  |
| 41. | Прохождение 3 км без учета времени. | 2.02. |  |
| 42. | Развитие физических качеств. | 3.02. |  |
| 43. | Совершенствование лыжных ходов. | 9.02. |  |
| 44. | Прохождение 3 км без учета времени. | 10.02. |  |
| 45. | Прохождение 2 км без учета времени. | 16.02. |  |
| 46. | Подвижные игры на улице. | 17.02. |  |

**3 триместр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Дата по плану | Дата по факту |
| 47. | Совершенствование лыжных ходов. | 2.03. |  |
| 48. | Прохождение дистанции 1 км на время. | 3.03. |  |
| 49. | Совершенствование лыжных ходов. | 9.03. |  |
| 50. | Прохождение 3 км без учета времени. | 10.03. |  |
| 51. | Подвижные игры на улице. | 16.03. |  |
| 52. | Подвижные игры с мячом. | 17.03. |  |
| 53. | Развитие физических качеств. | 23.03. |  |
| 54. | Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 24.03. |  |
| 55. | Развитие выносливости, бег 5 минут. | 30.03. |  |
| 56. | Прыжковые упражнения, челночный бег 3х10, 5х10. | 31.03. |  |
| 57. | Развитие гибкости, прыжок в длину с места. | 13.04. |  |
| 58. | Развитие выносливости, бег 5 минут. | 14.04. |  |
| 59. | Прыжковые упражнения, челночный бег 3х10, 5х10. | 20.04. |  |
| 60. | Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 21.04. |  |
| 61. | Развитие физических качеств. | 27.04. |  |
| 62. | Развитие физических качеств. | 28.04. |  |
| 63. | Подвижные игры с мячом. | 4.05. |  |
| 64. | Игра в пионербол, футбол. | 5.05. |  |
| 65. | Развитие физических качеств. | 11.05. |  |
| 66. | Игра в пионербол, футбол. | 12.05. |  |
| 67. | Развитие физических качеств. | 18.05. |  |
| 68. | Игра в пионербол, футбол. | 19.05. |  |
| 69. | Игра в пионербол, футбол. | 25.05. |  |
| 70. | Игра в пионербол, футбол. | 26.05. |  |

**8. Список литературы**

-Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; «Просвещение»2006 г.

- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М.ДРОФА 2006г.

- Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. – М.; «Просвещение» 2010г.

- Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: «Просвещение» 2005 г.

- Под ред. В.И.Лях, Г.А. Кофмана, Г.Б. Мейксона. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11 классы. Волгоград 2010г.

**-** Физическая культура. 1- 4 классы. Рабочие программы. ФГОС (автор А.П.Матвеев, М.: Просвещение, 2014);

- Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4классы. – М.: «Школьная пресса» 2006г.

Согласовано

Зам. Директора

\_\_\_\_\_\_\_Л.А.Аскарова

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2014г.