

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа № 2**

Согласовано

На методическом совете
МБОУ ООШ №2

Руководитель МС

Утверждено

Директор МБОУ ООШ № 2



Садкова А.Ш.

31.08.2018 г

Ермачкова О.И.



31.08.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу «Общефизическая подготовка»
для 1-4 классов начального общего образования

Составитель программы:
учителя физической культуры:

Срок реализации: 2017 – 2021 учебный год

г. Ковдор

2018

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе:

Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05.03.2004 года № 1089; Примерной программы, доктора педагогических учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, 2007г. созданная на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта, основной ООП НОО МБОУ ООШ №2 (раздел спортивные игры, физическая культура).

Цель данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Основные задачи курса направлены:

на укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных и координационных способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности. Данная программа разработана для занятий с учениками начальной школы. Программа рассчитана на 1 час в неделю для обучающихся 1 – 4 классов (7 – 10 лет). 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.

Заниматься может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

2. Содержание тем учебного предмета.

Название разделов и тем	Количество часов для изучения	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Формы контроля

1. ОФП	В процессе занятия	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	текущий
2. Физические упражнения.	В процессе занятия	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	текущий
3 Самостоятельные занятия.	В процессе занятия	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц	

		туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.	
4.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	В процессе занятия	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.	текущий
5.Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе занятия	Организация и проведение подвижных игр.	текущий
6 Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе занятия	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	текущий
7.Гимнастика с основами акробатики.	В процессе занятия	Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например:	текущий

		<p>1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	
8.Подвижные и спортивные игры.	В процессе занятия	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой</p>	текущий

		<p>атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	
9. На материале гимнастики с основами акробатики	В процессе занятия	<p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты.</p> <p>«Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической</p>	текущий

		<p>стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости. Развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы</p>	
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).</p> <p>Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и</p>	
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		влево), переноска партнера в парах.	
--	--	----------------------------------------	--

Тематическое планирование рассчитано на 34 часов (1 часа в неделю).

4. Календарно тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата	Корректировка КТП
1.	Вводное занятие (правила техники безопасности)		
2.	Теоретические сведения (Основы знаний)		
3.	Общая физическая подготовка		
4.	Специальная физическая подготовка		
5.	Упражнения в ходьбе и беге. Подвижные игры		
6.	Формирование навыка правильной осанки.		
7.	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений		
8.	Упражнения для плечевого пояса		
9.	Укрепление мышечного корсета		
10.	Влияние питания на здоровье		
11.	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени		
12.	Комплекс общеразвивающих упражнений		
13.	Упражнения для ног		
14.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П/И. Развитие координационных способностей		
15.	Упражнения для равновесия		
16.	Упражнения для туловища		
17.	Упражнения на гибкость		
18.	ОРУ с предметами.		
19.	Акробатические упражнения		
20.	Дыхательные упражнения		
21.	Упражнения на расслабление		
22.	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П/И		
23.	Самоконтроль и психорегуляция		
24.	Самомассаж		
25.	ОРУ в парах		
26.	Физкультурный праздник		

27.	Аэробика для начинающих		
28.	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П/И		
29.	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте.		
30.	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П/И		
31.	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.		
32.	Комплекс утренней зарядки.		
33.	Укрепление мышечного корсета		
33.	Дыхательные упражнения		
34.	Эстафеты.		

Планируемый результат

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- учащийся научится 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 (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД):

- 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 учетом требований ее 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:

— представлять занятия в секции 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— 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;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.