


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Полевского городского округа
«Политехнический лицей № 21 «Эрудит»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ПГО
«Политехнический лицей
№21 «Эрудит»


Л.В. Высоцкая
Приказ № 43 от 31.08.20 17 г.



Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
«Общефизическая подготовка»
для обучающихся 1-4 классов

Полевской, 2017

Пояснительная записка

В процессе изучения курса у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Занятия являются хорошей школой и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретение умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении.

1. Общая характеристика курса

Основная цель занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств. Целью рабочей программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья учащихся 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, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа опирается на следующие **принципы обучения**:

1. Включение обучающихся в активную деятельность.
2. Доступность и наглядность.
3. Связь теории с практикой.
4. Учет возрастных особенностей.
5. Сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности.
6. Целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному).

Спортивные сооружения для занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Для занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

- *подготовительной*, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- *основной*, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;
- *заключительной*, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия .

2. Описание места курса в учебном плане

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности в 1 классах в объеме 1 ч. в неделю.

3. Описание ценностных ориентиров содержания курса

- Ценность истины - это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- Ценность человека как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.
- Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой деятельности и жизни.
- Ценность свободы как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.
- Ценность гражданственности - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, в осознанном желании служить Отечеству.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного курса

Личностными результатами 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 физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

5. Содержание курса

Естественные основы

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

«У ребят порядок строгий», «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч - среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал - беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Пионерский мяч».

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.

Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

Легкоатлетические упражнения

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30, 60 м и в медленном темпе до 500 м. Кросс - 1000-1500 м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

6. Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1 четверть		
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям ОФП. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1
2	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. П \ игры на совершенствование навыков выполнения строевых упражнений.	1
3	Самоконтроль при физических занятиях. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется- раз»	1
4	Влияние физических упражнений, личной гигиены для укрепления здоровья. Комплекс УГГ. № 1	1
5	Комплексы упражнений на развитие физических качеств(скорость) и правила их выполнения.	1
6	Правила честной игры. Способы выбора водящих. Безопасность во время подвижных игр.	1
7	Пигры, развивающие скоростно-силовые качества. Отработка игровых движений, действий.	1
8	Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Пигры, развивающие ловкость.	1
2 четверть		
9	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	1
10	Элементарные сведения о правилах соревнований. Игры – эстафеты.	1
11	Комплекс упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.	1
12	Упражнения, развивающие гибкость.	1
13	Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	1
14	Предупреждение травм. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой.	1
15	Подвижные игры на совершенствование строевых упражнений. Игры со скакалкой, мячом.	1
16	Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Салки»,	1

3 четверть		
17	Комплекс ОРУ с обручем. Танцевальные упражнения.	1
18	«Школа мяча». Игра «Играй, играй. Мяч не теряй».	1
19	Игра «Мяч водящему»	1
20	Эстафеты, игры с мячом.	1
21	Отработка игровых движений, действий с мячом	1
22	Комплекс упражнений на развитие физических качеств(выносливость) и правила их выполнения.	1
23	Подвижные игры на лыжах.	1
24	Эстафеты на лыжах.	1
25	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору учащихся)	1
4 четверть		
26	Беседа о правильном режиме дня. Комплекс УГГ № 2	1
27	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.	1
28	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	1
29	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и правила их выполнения.	1
30	Эстафеты, игры с бегом, перебежками.	1
31	Упражнения, игры с прыжками.	1
32	Игра с мячом «Охотники и утки».	1
33	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору учащихся)	1

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- спортивный зал;
- маты, скамейки;
- набивные мячи, гимнастические палки, обручи, скакалки;
- мячи футбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;

Учебно-методическое обеспечение

1. Лях В.И. Мой друг физкультура: 1-4-е кл. - М.: Просвещение, 2015.
2. Баршай Ф.М. Активные игры для детей. - Ростов н/Д: Феникс, 2014.
3. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. - М.: ТЦ Сфера, 2014.
4. Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье. - М.: Московская правда, 1991.
5. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4-е классы). - М.: ВАКО, 2015.
6. Страховская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1года до 14 лет. - М.: Новая школа, 2015.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576053

Владелец Высоцкая Людмила Витальевна

Действителен с 19.04.2022 по 19.04.2023