

Управление образования администрации города Ульяновска

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2016г
протокол № 1

Утверждаю

Директор МБУ ДО ЦДТ

 В.В.Лаврешина

«31» 08 2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Ибрагимов Рафаэль Зялимович, педагог

дополнительного образования

г. Ульяновск, 2016г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности в рамках ФГОС (внеурочная деятельность ОФП), разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта, начального общего образования, на основе примерной программы А.П.Матвеева, М, Просвещение 2011, Физическая культура 1-8 класс. Настоящая программа соответствует возрасту учащихся 1-4 класса, направленность программы: спортивно – оздоровительная.

Когда ребенок подрастает, все хотят видеть его здоровым, умным, сильным. Основы этих качеств закладываются в детстве. Только тот, кто активно занимается физическими упражнениями, может укрепить и сохранить свое здоровье на долгие годы. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Цель физического воспитания:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

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, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Ценности: физическое и социальное здоровье, активный образ жизни.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы секции 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 (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;

Содержание курса внеурочной деятельности.

Основы теоретических знаний

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.

Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.

Двигательные действия и навыки .

Развитие основных двигательных качеств : гибкость, быстрота, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения на гибкость : наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах.

Упражнения на развитие быстроты : беговые эстафеты , челночный бег.

Упражнения на развитие прыгучести : прыжки со скакалкой, многоскоки.

Строевая подготовка : Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.

Легкоатлетические упражнения : беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; , на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой";

Подвижные игры и эстафеты : эстафеты с предметами и без предметов, с преодолением препятствий.

Лыжная подготовка: Данный раздел программы позволяет развить навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, освоить повороты на месте переступанием, спуск в высокой и низкой стойке, подготовить детей к занятиям активным отдыхом в зимний период.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, 33 часа в год. Продолжительность занятия - 1 час (1 час - 40 мин).

Тематическое планирование внеурочной деятельности «ОФП»

№п/п	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Дата проведения			
				план		факт	
1.	Путешествие в страну «Королевы спорта». Правила поведения в спортивном зале. Входная работа	Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями. ОРУ. Подвижная игра «Салки», характеристика физических качеств.	1				
2.	Беговая дорожка. Тестирование.	Беговая разминка, комплекс физических упражнений для коррекции осанки. Подвижная игра	1				
3.	Физические качества. Тестирование.	Ходьба и бег с заданиями, упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации. Подвижная игра	1				
4.	Круговая тренировка. Тестирование.	Ходьба и бег с изменением направления движения, комплекс ОРУ, развитие скоростно – силовых качеств. Подвижная игра.	1				
5.	Полоса препятствий. Тестирование.	Бег и ходьба с заданиями. Полоса препятствий	1				
6.	Путешествие в страну игр	Правила поведения на занятиях по футболу. Разминка в движении, техника передвижения, владения мячом. Подвижная игра	1				
7.	Техника владения мячом	Разминка с различным ритмом и темпом выполнения беговых упражнений, комплекс упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра.	1				
8.	Ведение мяча	Разминка, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1				

9.	Двухсторонняя игра	Разминка, двухсторонняя игра в футбол	1				
10.	Путешествие в страну игр	Подвижная игра «Ловишки с баскетбольным мячом»	1				
11.	Подвижная игра «Забросай противника мячами»	Правила игры	1				
12.	Подвижная игра «Антивышибалы»	Правила игры	1				
13.	Подвижные игры	Пройденные игры	1				
14.	Подвижные игры « к своим флажкам», «Два мороза»	Правила игры	1				
15.	Подвижные игры «Мы веселые ребята» «Пятнашки»	Правила игры	1				
16.	Подвижные игры «Перебежки с построениями», «Точный расчет»	Правила игры	1				
17.	В гостях у акробата, строевые упражнения	Строевые упражнения: повороты на месте, размыкания в шеренге, ходьба змейкой по кругу, бег с заданиями.	1				
18.	Акробатика	Перестроения, ходьба и бег с заданиями, комплекс на развитие гибкости.	1				
19.	Прыжки со скакалкой	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра	1				
20.	Зимние «Старты Надежд». Передвижения на лыжах в медленном темпе.	Организующие команды. Передвижения на лыжах.	1				
21.	Катание с горы	Катание с горы. Правила и техника катания и спусков с горы	1				
22.	Подъем «полуелочкой»	Прохождение дистанции полуелочкой.	1				
23.	Торможение «Плугом»	Техника торможения	1				
24.	Повороты переступанием	Техника поворотов	1				
25.	Передвижение на лыжах с палками в быстром темпе	Передвижение по дистанции	1				
26.	Прыжки в высоту с разбега	Бег в рассыпную. ОРУ на осанку. Упражнение на развитие прыгучести.	1				

27.	Бросок большого мяча на дальность	Техника броска мяча	1				
28.	Круговая тренировка	Ходьба и бег с изменением. Комплекс ОРУ. подвижная игра	1				
29.	Эстафетный бег	Разминка в движении. Техника приема и передачи эстафетной палочки	1				
30.	Кроссовая подготовка. Тест.	Бег по пересеченной местности (5 мин)	1				
31.	Кроссовая подготовка. Тест.	Бег по пересеченной местности (5 мин)	1				
32.	Кроссовая подготовка. Тест.	Бег по пересеченной местности (5 мин)	1				
33.	Веселые старты	Проверка своих навыков через соревнования.	1				

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности.

1. Глазырина Л. Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-8 кл.: Метод, пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
2. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. - СПб.: КОРОНА принт., 2003. - 176 е.: ил.
3. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. - СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. - 128 е.: ил.
4. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 4.16 с.
5. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. - СПб: Речь, 2001. - 166 с.

Материально-техническое обеспечение программы

Стенка гимнастическая
Перекладина (нестандартная)
Канат для лазания с механизмом крепления
Скамейка гимнастическая
Гимнастические маты
Мяч малый (теннисный)
Мяч гимнастический
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Мячи волейбольные
Сетка волейбольная
Стойки волейбольные
Мячи футбольные
Аптечка медицинская
Спортивный зал - игровой
Секундомер
Измерительная лента

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности в рамках ФГОС (внеурочная деятельность ОФП), разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта, начального общего образования, на основе примерной программы А.П. Матвеева, М, Просвещение 2011, Физическая культура 1-8 класс. Настоящая программа соответствует возрасту учащихся 1-4 класса, направленность программы: спортивно – оздоровительная.

Когда ребенок подрастает, все хотят видеть его здоровым, умным, сильным. Основы этих качеств закладываются в детстве. Только тот, кто активно занимается физическими упражнениями, может укрепить

и сохранить свое здоровье на долгие годы. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Цель физического воспитания:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

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, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Ценности: физическое и социальное здоровье, активный образ жизни.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы секции 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 (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;

Содержание курса внеурочной деятельности.

Основы теоретических знаний

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

Двигательные действия и навыки

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений ; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе ; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры . Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой, в Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой";

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз , преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания , переползания; Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; хождение по наклонной скамейке;

Занятия проводятся 1 раз в неделю, 34 часа в год. Продолжительность занятия - 1 час (1 час - 40 мин).

Тематическое планирование внеурочной деятельности «ОФП»

№п/п	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Дата пр
1.	Путешествие в страну «Королевы спорта». Правила поведения в спортивном зале. Входная работа	Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями. ОРУ. Подвижная игра «Салки», характеристика физических качеств.	1	
2.	Беговая дорожка. Тестирование.	Беговая разминка, комплекс физических упражнений для коррекции осанки. Подвижная игра	1	
3.	Физические качества. Тестирование.	Ходьба и бег с заданиями, упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации. Подвижная игра	1	

4.	Круговая тренировка. Тестирование.	Ходьба и бег с изменением направления движения, комплекс ОРУ, развитие скоростно – силовых качеств. Подвижная игра.	1	
5.	Полоса препятствий. Тестирование.	Бег и ходьба с заданиями. Полоса препятствий	1	
6.	Путешествие в страну игр	Правила поведения на занятиях по футболу. Разминка в движении, техника передвижения, владения мячом. Подвижная игра	1	
7.	Техника владения мячом	Разминка с различным ритмом и темпом выполнения беговых упражнений, комплекс упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра.	1	
8.	Ведение мяча	Разминка, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	
9.	Двухсторонняя игра	Разминка, двухсторонняя игра в футбол	1	
10.	Путешествие в страну игр	Подвижная игра «Ловишки с баскетбольным мячом»	1	
11.	Подвижная игра «Забросай противника мячами»	Правила игры	1	
12.	Подвижная игра «Антывышибалы»	Правила игры	1	
13.	Подвижные игры	Пройденные игры	1	
14.	Подвижные игры « к своим флажкам», «Два мороза»	Правила игры	1	
15.	Подвижные игры «Мы веселые ребята» «Пятнашки»	Правила игры	1	
16.	Подвижные игры «Перебежки с построениями», «Точный расчет»	Правила игры	1	
17.	В гостях у акробата, строевые упражнения	Строевые упражнения: повороты на месте, размыкания в шеренге, ходьба змейкой по кругу, бег с заданиями.	1	
18.	Акробатика	Перестроения, ходьба и бег с заданиями, комплекс на развитие гибкости.	1	
19.	Прыжки со скакалкой	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра	1	
20.	Зимние «Старты Надежд». Передвижения на лыжах в	Организующие команды. Передвижения на лыжах.	1	

	медленном темпе.			
21.	Катание с горы	Катание с горы. Правила и техника катания и спусков с горы	1	
22.	Повороты на лыжах	Техника поворотов на месте		
23.	Подъем «полуелочкой»	Прохождение дистанции полуелочкой.	1	
24.	Торможение «Плугом»	Техника торможения	1	
25.	Повороты переступанием	Техника поворотов	1	
26.	Передвижение на лыжах с палками в быстром темпе	Передвижение по дистанции	1	
27.	Прыжки в высоту с разбега	Бег в рассыпную. ОРУ на осанку. Упражнение на развитие прыгучести.	1	
28.	Бросок большого мяча на дальность	Техника броска мяча	1	
29.	Круговая тренировка	Ходьба и бег с изменением. Комплекс ОРУ. подвижная игра	1	
30.	Эстафетный бег	Разминка в движении. Техника приема и передачи эстафетной палочки	1	
31.	Кроссовая подготовка. Тест.	Бег по пересеченной местности (5 мин)	1	
32.	Кроссовая подготовка. Тест.	Бег по пересеченной местности (5 мин)	1	
33.	Кроссовая подготовка. Тест.	Бег по пересеченной местности (5 мин)	1	
34.	Веселые старты	Проверка своих навыков через соревнования.	1	

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности.

1. Глазырина Л. Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-8 кл.: Метод, пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).

2. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. - СПб.: КОРОНА принт., 2003. - 176 е.: ил.
3. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. - СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. - 128 е.: ил.
4. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 4.16 с.
5. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. - СПб: Речь, 2001. - 166 с.

Материально-техническое обеспечение программы

Стенка гимнастическая

Перекладина (нестандартная)

Скамейка гимнастическая

Гимнастические маты

Мяч малый (теннисный)

Мяч гимнастический

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Сетка волейбольная

Стойки волейбольные

Мячи футбольные

Аптечка медицинская

Спортивный зал - игровой

Секундомер

Измерительная лента

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности в рамках ФГОС (внеурочная деятельность ОФП), разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта, начального общего образования, на основе примерной программы А.П. Матвеева, М, Просвещение 2011, Физическая культура 1-8 класс. Настоящая программа соответствует возрасту учащихся 1-4 класса, направленность программы: спортивно – оздоровительная.

Когда ребенок подрастает, все хотят видеть его здоровым, умным, сильным. Основы этих качеств закладываются в детстве. Только тот, кто активно занимается физическими упражнениями, может укрепить и сохранить свое здоровье на долгие годы. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Цель физического воспитания:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

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, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Ценности: физическое и социальное здоровье, активный образ жизни.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы секции 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 (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;

Содержание курса внеурочной деятельности

Основы теоретических знаний

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

Двигательные действия и навыки

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений ; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе ; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры . Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц ; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Тематическое планирование внеурочной деятельности «ОФП»

№п/п	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Дата проведения			
				план		факт	
1.	Путешествие в страну «Королевы спорта». Правила поведения в спортивном зале. Входная работа	Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями. ОРУ. Подвижная игра «Салки», характеристика физических качеств.	1				
2.	Беговая дорожка. Тестирование.	Беговая разминка, комплекс физических упражнений для коррекции осанки. Подвижная игра	1				
3.	Физические качества. Тестирование.	Ходьба и бег с заданиями, упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации. Подвижная игра	1				
4.	Круговая тренировка. Тестирование.	Ходьба и бег с изменением направления движения, комплекс ОРУ, развитие скоростно – силовых качеств. Подвижная игра.	1				
5.	Эстафетный бег. Тестирование.	Разминка в движении, комплекс ОРУ на развитие физических качеств.	1				
6.	Полоса препятствий. Тестирование.	Бег и ходьба с заданиями. Полоса препятствий	1				
7.	Физические качества.	Ходьба и бег с заданием, упражнения на развития ловкости и координации.	1				
8.	Круговая тренировка	Ходьба и бег с заданием, упражнения на развития ловкости и координации.	1				
9.	Эстафетный бег.	Разминка в движении, комплекс ОРУ на развитие физических качеств.	1				
10	Полоса препятствий. Тестирование.	Бег и ходьба с заданиями. Полоса препятствий	1				

11.	Путешествие в страну игр	Правила поведения на занятиях по футболу. Разминка в движении, техника передвижения, владения мячом. Подвижная игра	1				
12.	Техника владения мячом	Разминка с различным ритмом и темпом выполнения беговых упражнений, комплекс упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра.	1				
13.	Техника владения мячом	Разминка с различным ритмом и темпом выполнения беговых упражнений, комплекс упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра.	1				
14.	Техника владения мячом	Разминка с различным ритмом и темпом выполнения беговых упражнений, комплекс упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра.	1				
15.	Техника владения мячом	Разминка с различным ритмом и темпом выполнения беговых упражнений, комплекс упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра.	1				
16.	Техника владения мячом	Разминка с различным ритмом и темпом выполнения беговых упражнений, комплекс упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра.	1				
17	Ведение мяча	Разминка, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1				
18.	Двухсторонняя игра	Разминка, двухсторонняя игра в футбол	1				
19.	Путешествие в страну игр	Подвижная игра «Ловишки с баскетбольным мячом»	1				
20.	Подвижная игра «Забросай противника мячами»	Правила игры	1				

21.	Подвижная игра «Антывышибалы»	Правила игры	1				
22.	Подвижные игры	Пройденные игры	1				
23.	Подвижные игры «к своим флажкам», «Два мороза»	Правила игры	1				
24.	Подвижные игры «Мы веселые ребята» «Пятнашки»	Правила игры	1				
25.	Подвижные игры «Перебежки с построениями», «Точный расчет»	Правила игры	1				
26.	Подвижные игры	Проведение пройденных игр	1				
27.	В гостях у акробата, строевые упражнения	Строевые упражнения: повороты на месте, размыкания в шеренге, ходьба змейкой по кругу, бег с заданиями.	1				
28.	Акробатика. Кувырок вперед и назад	Перестроения, ходьба и бег с заданиями, комплекс на развитие гибкости.	1				
29.	Акробатика. Упражнения в группировке	Различные перестроения, перекаты вперед и назад в группировке	1				
30.	Акробатика	Перестроение, комплекс упражнения на развитие гибкости, ходьба и бег	1				
31.	Акробатика	Перестроение, комплекс упражнения на развитие гибкости, ходьба и бег	1				
32.	Прыжки со скакалкой	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра	1				
33, 34	Зимние «Старты Надежд». Передвижения на лыжах в медленном темпе.	Организующие команды. Передвижения на лыжах.	2				
35, 36	Катание с горы	Катание с горы. Правила и техника катания и спусков с горы	2				

37,38	Повороты на лыжах	Техника поворотов на лыжах на месте	2				
39,40	Подъем «полуелочкой»	Прохождение дистанции полуелочкой.	2				
41,42	Торможение «Плугом»	Техника торможения	2				
43,44	Повороты переступанием	Техника поворотов	2				
45,46	Передвижение на лыжах с палками в быстром темпе	Передвижение по дистанции	2				
47.	Подвижная игра «Точно в цель»	Правила игры	1				
48.	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Правила игры	1				
49	Подвижная игра «Кто быстрее схватит»	Правила игры	1				
50	Подвижная игра «Салки»	Правила игры	1				
51.	Подвижная игра «Успей встать в пару»	Правила игры	1				
52.	Подвижные игры	Проведение пройденных игр	1				
53.	Прыжки в высоту с разбега	Бег в рассыпную. ОРУ на осанку. Упражнение на развитие прыгучести.	1				
54.	Прыжки в длину с места	Упражнения на развитие прыгучести.	1				
55.	Бросок большого мяча на дальность	Техника броска мяча	1				
56.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	Техника броска мяча в горизонтальную цель.	1				
57.	Физические качества	Ходьба и бег с заданиями, упражнения на развитие прыгучести, ловкости.	1				
58.	Круговая тренировка	Ходьба и бег с изменением. Комплекс ОРУ. подвижная игра	1				

59.	Эстафетный бег	Разминка в движении. Техника приема и передачи эстафетной палочки	1				
60.	Эстафетный бег	Разминка в движении. Техника приема и передачи эстафетной палочки	1				
61.	Эстафетный бег	Разминка в движении. Техника приема и передачи эстафетной палочки	1				
62	Эстафетный бег	Разминка в движении. Техника приема и передачи эстафетной палочки	1				
63.	Кроссовая подготовка. Тест.	Бег по пересеченной местности (5 мин)	1				
64.	Кроссовая подготовка. Тест.	Бег по пересеченной местности (5 мин)	1				
65.	Кроссовая подготовка. Тест.	Бег по пересеченной местности (5 мин)	1				
66.	Кроссовая подготовка. Тест.	Бег по пересеченной местности (5 мин)	1				
67	Кроссовая подготовка. Тест.	Бег по пересеченной местности (5 мин)	1				
68.	Веселые старты	Проверка своих навыков через соревнования.	1				

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности.

1. Глазырина Л. Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-8 кл.: Метод, пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
2. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. - СПб.: КОРОНА принт., 2003. - 176 е.: ил.
3. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. - СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. - 128 е.: ил.
4. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 4.16 с.
5. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. - СПб: Речь, 2001. - 166 с.

Материально-техническое обеспечение программы

Стенка гимнастическая
Перекладина (нестандартная)
Канат для лазания с механизмом крепления
Скамейка гимнастическая
Гимнастические маты
Мяч малый (теннисный)
Мяч гимнастический
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая - Г
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Мячи волейбольные
Сетка волейбольная
Стойки волейбольные
Мячи футбольные
Аптечка медицинская
Спортивный зал - игровой
Секундомер
Измерительная лента

Содержание курса внеурочной деятельности

1). Основы теоретических знаний

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2). Двигательные действия и навыки

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений ; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе ; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры . Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц ;

подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Элементы спортивных игр.

Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; "остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой"