


МБОУ «Сухосолотинская основная общеобразовательная школа»

Согласовано
Зам. директора школы
 Лурченко В.В./
«30» августа 2019г.



Утверждаю
Директор школы
/Михайлова Е.К./
приказ № 171 от «30» августа 2019г.

**Рабочая программа
кружка
«общая физическая подготовка»
для учащихся 1- 4 классов**

Разработала: учитель физической культуры
Золотухина Галина Григорьевна

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура»

Программа рассчитана на 4 года для обучающихся 1-4 классов.

- **Направленность программы:**

В группах кружка осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

- **Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

- **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;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

- **Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:**

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

- **Условия реализации.**

Условия набора.

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 1-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Метапредметные результаты

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

-овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

• Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

На 1-2 году обучения

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

На 3-м году обучения

- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- будут совершенствоваться функциональные возможности организма,
- будет расширен двигательный опыт
- будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

3. Содержание программы.

Физическая культура и спорт в России

Понятия о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня. Олимпийские игры.

Гигиена, самоконтроль, предупреждение травматизма

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Закаливание.

Правила поведения во время занятий.

Правила личной гигиены.

Основные причины травматизма.

Комплекс ГТО

Содержание комплекса БГТО.

Гимнастика

Строевые упражнения.

Построения, перестроения.

Ходьба в ногу.

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

Акробатические упражнения.

Группировки, перекуты.

Кувырок вперед, стойка на лопатках.

Лазание, перелезания, висы, упоры, равновесия, преодоление полосы с препятствиями.

Легкая атлетика

Ходьба обычная.

Ходьба с сохранением заданного темпа.

Бег по прямой с различной скоростью.

Высокий и низкий старт.

Бег с преодолением препятствий.

Кросс 300-500 метров.

Прыжок в длину с разбега.

Метание мяча на дальность.

Подвижные игры

Подвижные игры и эстафеты, разработанные согласно банку данных подвижных игр.

Футбол

Правила игры.

Передвижения и прыжки.

Удары по мячу ногой.

Удары после остановки, ведения.

Ведение мяча.

Отбор мяча.

Техника игры вратаря.

Учебная игра.

Контрольные испытания, соревнования

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	Средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе (кол-во раз)	5	3	2			
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)				14	9	7
Бег 60 м (с)	10.6	11.2	11.8	10.8	11.4	12.2
Бег 1000 м (мин. с)	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Прыжки в длину с разбега, см	300	260	220	260	220	180
Метание мяча 150г, м	27	22	18	17	15	12
Кросс 2000м	Без учета времени					

Бег 30м

Прыжки в длину с места

Подтягивание

4. Тематический план кружка ОФП (для смешанной группы)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	
2.	Комплекс ГТО	1	1	
3.	Гигиена, самоконтроль, предупреждение травматизма	2	2	
4.	Гимнастика	22		22
5.	Легкая атлетика	25		25
6.	Подвижные игры	33		33
7.	Футбол	26		26
8.	Контрольные испытания, соревнования	4		4
	Итого:	114	4	110

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Список литературы:

1. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. М.:1998.
2. Собянин Ф.И, Замогильнов А.И. Основы теории физической культуры. Москва: 2002.
3. Мухин В.И., Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры. Киев, 1989.
4. Жуйков В.П. Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». Б.: Изд-во БелГУ, 2006.
5. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. М.: Медицина, 1991.
6. Л.Б.Кофман, Родиченко В.С.. Твой Олимпийский учебник.: Москва, 2005.
7. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Ярославль «Академия развития»,1989
8. Программы «Спортивные секции и кружки» Министерство просвещения 1996г