Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Средняя образовательная школа № 215 имени Д.А. Бакурова»

Руководитель МО
Учителей физической культуры
_____Сибагатулин Р.Ш

Зам. директора по УВР
_____Павлова К.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
физкультурно-оздоровительной направленности

ОФП
1-4 классы
Срок реализации программы 4 года (2019-2023 гг.)

Составитель:
Чекурова О.Ф.
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Общая физическая подготовка» составлена для обучающихся 1-4 классов и разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008

Рабочая программа «ОФП» сочетается с основной образовательной программой по предмету «Физическая культура». К примеру, когда учащиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе «ОФП» может осуществляться подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов и проводиться соответствующие игры на базе легкой атлетики. Программа направлена на всестороннее и гармоничное физическое развитие личности, характеризуется в качестве фундамента для профессионального спорта, а используемые в ней физические упражнения оздоравливают и укрепляют весь организм. При этом предпочтения отдаются командным играм, которые требуют взаимодействия между членами команды и способствуют формированию коллективизма, игры, которые требуют четкого соблюдения правил и несоревновательные игры, направленные на сотрудничество, а не на соперничество, т.е. игры оказывающие воздействие не только на физическое развитие школьников, а в первую очередь, на их личность.

Такая интеграция базового и дополнительного образования будет способствовать усилению педагогического эффекта обеих программ.

Цель программы: развитие физических способностей учащихся на основе системы развивающих занятий.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;

-формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

-формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;

-воспитание моральных и волевых качеств.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 1-4 классов (возраст учащихся – 7-11 лет).
Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год, всего – 135 часов).

Классы	**Кол-во часов в неделю**	**Количество учебных недель**	**Всего часов за учебный год**
1	1	33	33
2	1	34	34
3	1	34	34
4	1	34	34
Итого			135

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (1 класс);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков(2-4 класс);

Формы: групповые занятия.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- ***образовательно-познавательной направленности*** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- ***образовательно-предметной направленности*** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр,гимнастики;
- ***образовательно-тренировочной направленности*** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, гимнастических, общефизических упражнений и способность применения их на практике:
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по ОФП.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Планируемые результаты освоения курса

Выпускник научится правильно и осознанно выполнять упражнения, понимать:

-значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

-прикладное значение общефизических упражнений;

-правила безопасного поведения во время занятий ОФП;

-названия разучиваемых упражнений;

-технику выполнения легкоатлетических, гимнастических, общефизических упражнений, предусмотренных учебной программой;

-типичные ошибки при выполнении упражнений;

-упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

-контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

-основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;

-игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

-правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,

-распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

Выпускник получит возможность научиться:

-соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях ОФП;

-технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения (двигательные тесты);

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях ОФП;

-выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

-технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения (двигательные тесты);
-контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях ОФП;
-выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям

Личностные результаты

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
-умение оказывать помощь своим сверстникам.
-правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,
-распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.
-руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
-спортивные и подвижные игры;
-выполнять элементы спортивных игр;
-измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
-рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
-определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
-соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
-понимать влияние закаливания на организм человека;
-самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
-выполнять комбинации из элементов акробатики;
-организовывать и играть в подвижные и спортивные игры во время прогулок.
-руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
-продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
-объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
-самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
-координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;
-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
-формирование знаний о ОФП и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития:
-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 учётом требований её 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.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Раздел 2. История развития физкультуры и спорта.

История развития физкультуры. Возникновение упражнений. Обще физическая подготовка как наиболее доступные для любого возраста занятия, имеющие прикладное значение. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности видов спорта. ***Места занятий, их оборудование и подготовка.*** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам спорта. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований

Техника безопасности во время занятий ОФП. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Раздел 4. Практические занятия.

1.Прыжки в длину. ***Общая физическая подготовка.***

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

- общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места, в высоту и с разбега;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

2.Челночный бег. ***Изучение техники бега,*** - ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, разворот, финиширование.

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 30, 60, м).

Раздел 5. Теоретические знания общефизической подготовки.

1.Общие основы техники прыжков. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту.

Раздел 6. Практические занятия

1. Обучение технике челночного бега (Совершенствование техники челночного бега).

2.Прыжки в длину. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

ОФП.

- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
- упражнения на гимнастических снарядах.
- акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, растяжка;
- спортивные и подвижные игры.

3. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м.

- Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
- Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

- Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6_ти минутный бег.

4.Спортивная ходьба. ***Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы***.
1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

5.Бег на короткие дистанции. бег 30, 60, м Равномерный бег 500-1000 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

6.Метание мяча. Метание мяча на дальность. Ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног.

7.Гимнастические упражнения. Совершенствование техники гимнастических упражнений на снаряде. Техника наклона вперед наклона вперед.
- Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой;
- Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя).
- Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих 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.
- Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

8**. Кроссовая подготовка**: Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000, 2000м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	История развития спорта	1	1	1	1
	Гигиена спортсмена и закаливание. Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	2	2	2
	Техника безопасности на занятиях ОФП.	2	2	2	2
	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	1	1
	Общая физическая и специальная подготовка.	10	10	10	10
	Бег на короткие дистанции.	4	4	4	4
	Челночный бег.	2	2	2	2
	Кроссовая подготовка.	5	6	6	6
	Общие основы техники прыжка в длину.	3	3	3	3
	Общие основы техники метания мяча.	3	3	3	3
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий
	Подвижные игры, баскетбол, волейбол, футбол.	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий
	Итого часов:	33	34	34	34

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
	История развития ОФП. Гигиена спортсмена и закаливание. Техника безопасности во время занятий ОФП	**3 часа**	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. История развития ОФП.

	Бег на короткие дистанции	**4 часа**	Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 30 м.
	Челночный бег.	**2 часа**	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике челночного бега. Подвижная игра. Встречная эстафета. спортивные игры ОРУ. Совершенствование техники челночного бега. Подвижные игры. Контрольное занятие: челночный бег 3 по 10.
	Общефизическая и специальная подготовка.	**10 часов**	**Прыжки в длину. Общие основы техники прыжков.** Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и росто-весовой индекс. Анализ техники прыжков с места и разбега. Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали.
	Общие основы техники прыжка в длину.	**3 часа**	Изучение техники прыжка в длину с разбега - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники - изучение сочетания разбега с отталкиванием
		3 час	Изучение техники прыжка длину с места - изучение техники отталкивания - подготовки к отталкиванию. Метание мяча на дальность. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

	Общие основы техники метания малого мяча. Кроссовая подготовка Ознакомление с правилами соревнований Места занятий, их оборудование и подготовка.	**6 часов** **1 час** **2 часа**	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. Бег на средние учебные дистанции СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Правила соревнований в беге Правила соревнований в эстафетном беге, оборудование и подготовка. Правила соревнований в прыжках в длину, в высоту, оборудование и подготовка. Правила соревнований в метании, оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам ГТО. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.