| | |
|---|---|
| | Негосударственное общеобразовательное учреждение<br>«Восточно-Сибирский лицей»<br>(НОУ «Восточно-Сибирский лицей) |
| | Рабочая программа и календарно-тематическое планирование |

РАССМОТРЕНО

Методическим советом

_____

[укажите ФИО]

Приказ №1 от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

_____

Шамшурина Н.Н.

Приказ №1 от «29» августа 2023 г.

**Рабочая программа**
**«Общая физическая подготовка»**

**1-4 классы**

Уровень образования: **начальное общее образование**

Срок реализации программы**,** учебный год **2023-2024**

Количество часов по учебному плану – всего 34 часа, 1ч в неделю

Рабочую программу составила: _____/ Адамова Е.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 018C4F1600C8AFF0B24C534C38F46CAB25
Владелец: НОУ "ВОСТОЧНО-СИБИРСКИЙ ЛИЦЕЙ"
Действителен: с 17.03.2023 до 17.06.2024

Якутск 2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Образовательная программа «Общая физическая подготовка» является программой физкультурно-оздоровительной направленности.

Рабочая программа по общей физической подготовке составлена с учетом следующих нормативных документов:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);

-Федеральный закон о внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской федерации» 06.11.2011 № 301-Ф

- Письмо министерства образования Российской федерации «Об увеличении двигательной активности обучающихся ОУ» от 12.08.2002 г №13-51-99/13

- Письмо министерства образования Российской федерации «О повышении роли физической культуры и спорта в ОУ» от 26.03.2002г №30-51-197/20

- Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов. Автор: В. И. Лях, 2019 г.

**Актуальность программы** состоит в том, что в современных условиях многие дети нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные дети в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности детей решает данная программа.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

**Педагогическая целесообразность** в том, что занятия помогают закрепить и усовершенствовать полученные умения и навыки. Специфика программы заключается в том, что она позволяет обучать детей сразу нескольким видам оздоровительной физической деятельности. Широкий спектр данного программного материала позволяет расширить зону любопытства детей, знакомит сразу с несколькими видами оздоровительного воздействия. Это даёт возможность ребёнку выбрать тот или иной вид физической деятельности, который ему больше нравится.

Прослеживая динамику показателей здоровья детей, можно отметить, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья.

В этих условиях повышается роль педагога дополнительного образования в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья учащихся. Отрицательное влияние гиподинамии недооценивается, поэтому так важно в здоровье формирующих технологиях находить пути донесения информации о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, о рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий и др.

### Цель и задачи рабочей программы

**Цель**: Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом; повысить физические показатели младших школьников, через оздоровительные виды физического воздействия.

Обучающие: ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

формировать правильную осанку; обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:**

1. Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
2. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
3. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
4. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся;
5. Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
6. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
7. Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
8. Воспитание нравственных и волевых качеств;
9. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
10. Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
11. Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
12. Развитие физических качеств и психических свойств личности.

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 в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа ориентирована на детей 7-10 лет без специальной подготовки.

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.

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе – здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьеформирование младших школьников.

**Задачи:**

Здоровьесберегающие:

- укрепления здоровья, улучшение физической подготовленности;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;

- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься ОФП.

Развивающие:

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений;
- развитие памяти, мышления.

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Программа содержит обязательный минимум образования по предмету « Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основами компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

Внеклассное воспитание призвано содействовать развитию способностей и склонностей детей школьного возраста, воспитанию социальной активности, формированию интереса к труду, искусству, военно-патриотической деятельности, спорту, организации разумного досуга и отдыха, укреплению здоровья. Широкий диапазон направленности задач и содержания различных форм организации внеклассной работы по физическому воспитанию, добровольность участия в ней обеспечивают возможность удовлетворения индивидуальных интересов школьников к занятиям физическими упражнениями.

Секция общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В соответствии с концепцией физического воспитания учебно-тренировочные группы по ОФП призваны решать следующие задачи:

- Закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;

- Содействовать формированию жизненно необходимых физических качеств;
- Воспитывать у школьников общественную активность и трудолюбие;
- Развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности.

В первый год обучения осваивается программа начальной подготовки. В этот период, помимо общей для всех лет задачи общеобразовательной школы укрепление здоровья, всесторонней физической, моральной и психической подготовки занимающихся, решается задача формирования специальных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, прыгучесть, координация движений), приобретая навыки правильного выполнения движений.

Для занимающихся в спортивной секции «Общая физическая подготовка» предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, начальная инструкторская и судейская практика.

Учителя-тренеры по общей физической подготовке должны постоянно контролировать успеваемость по другим предметам и поведения занимающихся в школе и вне её. Поддерживать связь с классными руководителями, по необходимости с учителями-предметниками и с родителями учащихся, занимающихся в группах общей физической подготовке.

Воспитательная работа в (УТГ) учебно-тренировочной группе осуществляется как в процессе занятий, так и во внеурочное время в форме коллективных и индивидуальных бесед, лекций, экскурсий, походов, посещения культурных и зрелищных мероприятий, спортивных состязаний, встреч с известными спортсменами, просмотре видеофильмов и т.п.

Учитель-тренер должен повседневно приучать занимающихся к труду, работе в коллективе, доброжелательному отношению к товарищам по группе, взаимовыручке, помощи и сочувствию к ним.

Важную роль в процессе занятий играет целенаправленное воспитание моральных и волевых качеств; смелости, решительности, самообладанию, умению преодолевать трудности, проявлять волю в достижении поставленных целей, уважение к спортивному сопернику, умение побеждать и достойно встречать неудачи.

Большое значение в воспитательной работе имеет личный пример учителя-тренера: его организованность, дисциплинированность, ответственное отношение к работе, доброжелательность и требовательность к учащимся и к себе, эстетически безупречный внешний вид, манера общения.

Задачи:

- Приобщить, возможно, большое количество школьников к организованным занятиям физическими упражнениями и содействовать в выборе спортивной специализации;
- Улучшить физическую подготовленность учащихся и на этой основе содействовать успешному выполнению требований учебной программы.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Организация занятий по направлениям раздела «Внеурочная деятельность» является неотъемлемой частью образовательного процесса. На изучение курса по ОФП в 3, 4 классах 136 ч. (4 часа в неделю).

**Содержание курса по ОФП**

**ОФП –** форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 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.

**Физические упражнения.** 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.

**Самостоятельные 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.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 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;

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.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Легкая атлетика.*** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание*:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики*:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки*:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты. «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 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: динамические упражнения с переменой 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). 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 влево), переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

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; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

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 минутный бег.

Развитие силовых способностей*:* повторное выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15–20 см). Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Повторное выполнение беговых нагрузок; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу-приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Теоретическая подготовка:**

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;

- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы методики обучения и тренировки , порядок обучения технике и тактике ;
- правила игры, организация и проведение соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
- тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

**Общая физическая подготовка:**

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д).
- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и.т.д.;
- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;
- гимнастические и акробатические упражнения:
- упражнения для развития силы, силовой и статистической выносливости, - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения, развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
- подвижные спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место», мини-баскетбол, «перестрелка», «пионербол » и т.д.;
- сдача нормативов по физической подготовке.

**Специальная физическая подготовка:**

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;
- упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;
- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
- акробатические упражнения при отборе мяча. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

**Техническая подготовка:**

- обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча, ведения мяча;
- серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
- обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления;
- обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча;
- обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;

**Тактическая подготовка:**

- формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;

- обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника;
- обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника;
- обучение командным тактическим действиям:

Образовательный процесс с учащимися, организуется в форме урока (по схеме):
Подготовительная, основная и заключительная части.
Завершение занятия должно настраивать на последующую работу и вызвать удовлетворение.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения предмета:**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 ОФП являются следующие умения:
— 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;
— 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** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:
— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
— представлять ОФП 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 ОФП 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;
— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
— 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

**Планируемый результат:**

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек;

**Средства диагностики:**

- наблюдения;
- собеседование;
- анкетирование родителей;
- анкетирование учащихся**;**
- тестирование и мониторинг здоровья.

**Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности.
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

- активное использование спортивных площадок (футбольная, баскетбольная, волейбольная, беговые дорожки)
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

**Место проведения:**

- Спортивная площадка;
- Футбольное поле;
- Волейбольная площадка;
- Баскетбольная площадка;
- Беговые дорожки;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

**Методическое обеспечение образовательной деятельности**.

Ведущим принципом является дифференцированный подход, дозирование нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

На занятиях учащиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Учебный материал программы делится по годам обучения - строго с учетом особенностей каждой возрастной группы.

Занятия условно делятся на два периода: подготовительный и основной.

Подготовительный период обычно занимает 1 – 1, 5 месяца. Его задачи: постепенная подготовка сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма к выполнению физической нагрузки; воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями; освоение быстрого навыка подсчета ЧСС; обучение элементарным правилам самоконтроля.

В подготовительный период рекомендуется: выполнять ОРУ, способствующие формированию правильной осанки, упражнения в равновесии, элементы спортивных и подвижных игр малой интенсивности, легкая атлетика и кроссовая подготовка (ходьба с чередованием бега), прогулки на свежем воздухе от 1 до 3 км.

Длительность основного периода обучения в ОФП зависит от подготовленности организма учащихся переносить нагрузки, от состояния их здоровья, пластичности и подвижности нервной системы. Этот этап предшествует переводу школьника в специализированные спортивные секции. В содержание занятий этого периода постепенно включаются все упражнения, входящие в программу по физической культуре.

При работе с группой используются такие формы занятий как: беседа, игра, просмотр видео, индивидуальные и групповые занятия.

В процессе занятий применяются методы: соревновательный, целостный показ, от простого к сложному, проблемный и другие.

**Предполагаемые результаты, формы, критерии их оценки:**

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;
- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что учащиеся, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

**Форма занятий*:***
практические
соревнование
**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**
групповая
индивидуально-групповая.
**Педагогическая диагностика предполагает:**
личные беседы с детьми,
анализ продуктов деятельности обучающегося
**Формы проведения итогов реализации программы***:*
выполнение контрольных упражнений (тестов).
наклон вперед из положения сидя в (см)
прохождение полосы препятствий (сек)
подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)
прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз)
**Контроль результатов уровня физической подготовленности**

| **Контрольные упражнения**<br><br>**3-4 класс** | **Уровень физической подготовленности** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| **Прыжок в длину с места, см** | 150 и дальше | 131 – 149 | 130 и ближе | 143 и дальше | 126 – 142 | 125 и ближе |
| **Бег 30 м с высокого старта, с** | 5,8 и меньше | 6,3 – 5,9 | 6,4 и больше | 6,2 и меньше | 6,3 – 5,5 | 6,6 и больше |
| **Челночный бег 3 х10 м** | 9,5 и меньше | 9, 6 -10 | 10,1 и больше | 9,9 и меньше | 10,0 – 10, 4 | 10,5 и больше |
| **Наклон вперёд из положения стоя** | +6см и более | от 0 до +5 см | менее 0 см | +6см и более | от 0 до +5 см | менее 0 см |
| **Подтяг. на низкой перекладине из виса лежа согнувшись** | 20 раз и более | 19-15 раз | менее 15 раз | 19 раз и более | 18-14 раз | менее 14 раз |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Подъём туловища за 30 с** | 21 раз и более | 13-20 раз | менее 12 раз | 21 раз и более | 13-20 раз | менее 12 раз |
| **Бег 1000 м, мин. с** | 5минут 30 с и меньше | 5.31-6.00 | 6.01 и больше | 6 минут 30 с и меньше | 6.31-7 минут | 7.01 и больше |

**Требования к освоению учебного материала**

| Иметь представление | Уметь | Демонстрировать |
|---|---|---|
| О разновидностях физических упражнений.<br><br>Об особенностях спортивных игр: пионербол, баскетбол, футбол | Играть в пионербол, футбол;<br><br>Выполнять броски с разных точек;<br><br>Выполнять комплексы разной направленности | бег в спокойном темпе;<br>прыжок в длину с места;<br><br>умение владеть различными видами мячей |
| О физической подготовке и ее связи с физическими качествами | Определять величину нагрузки. | Из положения сидя наклон вперед;<br><br>бег 30м,<br>бег 60м,<br>бег в спокойном темпе;<br><br>бег в спокойном темпе;<br>прыжок в длину с места |

**Годовой учебный план секции**
**общей физической подготовки**
**3 - 4 классы**

| Содержание занятий | Кол-во занятий |
|---|---|
| *Теоретические сведения* | в процессе занятий |
| *Практические занятия* | |
| Легкая атлетика | 52 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 26 |
| Подвижные игры (с элементами спортивных игр) | 40 |
| Участие в спортивных соревнованиях | По плану спортивных мероприятий |

| | |
|---|---|
| Сдача контрольных и зачетных нормативов | 8 |
| **Всего:** | **136** |

Учебный план рассчитан на 9 месяцев

**Календарно-тематическое планирование**
**3-4 классы.**

| № п/п | **Содержание** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности учащихся. УУД(личностные, познавательные, коммуникативные, регулятивные).** |
|---|---|---|---|
| 1 | Техника безопасности на занятиях. Способы передвижения человека. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/И | 2 | Соблюдать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30м. Уметь правильно подбирать одежду и обувь Проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Уметь демонстрировать различные виды ходьбы. Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге. Правильно выполнять основные движения в метании. Выявлять характерные ошибки в технике метания. |
| 2 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П/И. | 4 | |
| 3 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/И. | 4 | |
| 4 | Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты | 4 | |
| 5 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И | 4 | |
| 6 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П/И | 4 | |
| 7 | Челночный бег. Прыжки в длину с разбега. | 4 | |
| 8 | Сдача контрольных нормативов | 4 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 | Техника безопасности. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П/И. Развитие координационных способностей | 2 | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передаче и перекатах мяча<br>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.<br>Взаимодействовать в парах и группах.<br>Осваивать технику бросков мяча снизу.<br>Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячом.<br>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр;<br>Осваивать технические действия в спортивных играх.<br>Соблюдать дисциплину. |
| 10 | Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П/И | 4 | |
| 11 | Бросок мяча двумя руками от груди.<br>Передачи мяча по кругу. П/И | 4 | |
| 12 | Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. | 6 | |
| 13 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П/И | 6 | |
| 14 | Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. | 6 | |
| 15 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. | 6 | |
| 16 | Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П/И | 6 | |
| 24 | Техника безопасности. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места | 2 | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.<br>Проявлять качество силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений<br>Выявлять характерные ошибки в выполнение акробатических упражнений.<br>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. |
| 25 | Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П/И. | 4 | |
| 26 | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы | 4 | |
| 27 | Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей | 4 | |
| 28 | Гимнастический мост. Подтягивание. | 4 | |
| 29 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. | 4 | |
| 30 | Правила контроля над физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. | 4 | |
| 31 | Техника безопасности. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/И | 2 | Соблюдать правила ТБ.<br>Правильно выполнять основные движения в |
| 3 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. | 4 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П/И. | | ходьбе и беге.<br>Бегать с максимальной скоростью 30м.<br>Уметь правильно подбирать одежду и обувь<br>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости.<br>Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге.<br>Правильно выполнять основные движения в метании.<br>Выявлять характерные ошибки в технике метания. |
| 33 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/И. | 4 | |
| 34 | Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты | 4 | |
| 35 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И | 4 | |
| 36 | Прыжки в длину с разбега. Равномерный медленный бег до 3 мин. | 4 | |
| 37 | Сдача контрольных нормативов | 4 | |
| 38 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П/И | 4 | |

**Список литературы**


1. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010г.)
3. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)
4. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)
5. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов.-М.:Центр инноваций в педагогике, 1998.- 304 с.
6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
7. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.-(Спорт в рисунках)
8. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка,стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
9. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.:Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ.высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.