Пояснительная записка

      Рабочая программа по обще физической подготовке разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания» автор которой: В. И. Лях Л.Б.Кофман Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре. –Волгоград: ВГАФК.2014.-68с. «Физическая культура»

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Продолжение одного занятия один час, максимальное количество занятий в один день, два занятия подряд. Наполняемость группы от 15-30 человек.

        В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического вос­питания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности пред­полагает овладение учащимися основами физической культу­ры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность. Занятие в секции строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Цели и задачи программы

*Цель Программы:* сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие *задачи*:

Оздоровительные:

* укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
* удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
* ведение закаливающих процедур;
* укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
* снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

* ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
* формировать правильную осанку;
* обучать дыхательным упражнениям;
* изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
* формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

* развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
* совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

* прививать жизненно важные гигиенические навыки;
* содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Содержание внеклассной работы по физическому воспитанию

Гимнастические упражнения

      Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезания, в равновесии, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

       Большое значение придаётся общеразвивающих упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на Общеразвивающие упражнения без предметов. В каждое занятие следует включать новые Общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

       Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются Общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество.

              Большое значение принадлежит также акробатическим упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

        После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

        Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

        Гимнастические упражнения, включенные в программу группы ОФП, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал програм­мы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

         Большое разнообразие, возможность строго направленного воз­действия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Подвижные игры

      Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

      Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей.

      С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

       В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

       Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового ва­рианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Легкоатлетические упражнения

      Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

      После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

      Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкива­нием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

       Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

       Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Спортивные игры

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

      Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

       Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

       В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

        Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

        Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

        Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самосто­ятельным занятиям спортивными играми.

Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема раздела, занятия | Кол-во часов |
|  | Т/б на уроках л/а и подвижных игр. Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | 2 |
|  | Строевые приёмы. ОФП. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры. | 2 |
|  | Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м. Подвижные игры. | 2 |
|  | Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры. | 2 |
|  | Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места. Эстафеты | 2 |
|  | Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек. Подвижные игры. | 2 |
|  | Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег. Подвижные игры. | 2 |
|  | Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед . Эстафеты. | 2 |
|  | Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание .Подвижные игры. | 2 |
|  | Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры. | 2 |
|  | Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке. Подвижные игры. | 2 |
|  | Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине. Эстафеты. | 2 |
|  | . Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры. | 2 |
|  | Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры. | 2 |
|  | Строевые приемы. Совершенствование техники ловли мяча. Подвижные игры. | 2 |
|  | Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом. | 2 |
|  | Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры. | 2 |
|  | Строевые приемы. ОФП. Эстафеты. | 2 |
|  | Строевые приёмы. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры. | 2 |
|  | Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры. | 2 |
|  | Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 2 |
|  | Строевые приёмы. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета | 2 |
|  | Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | 2 |
|  | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег 30м. Подвижные игры. | 2 |
|  | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры. | 2 |
|  | Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. | 2 |
|  | Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета. | 2 |
|  | Строевые приёмы. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры. | 2 |
|  | Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры. | 2 |
|  | Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | 2 |
|  | Строевые приёмы. ОФП. Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | 2 |
|  | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры. | 2 |
|  | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры. | 2 |
|  | Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег. Учебная эстафета. | 2 |

Литература учителя

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение«, 2016.
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2012.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
3. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – ХI классов, Москва, «Просвещение», 2014 год.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
6. В.И.Лях « Физическая культура» издательство «Учитель», 2013год

Литература учащегося.

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
2. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
3. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994

Календарно - тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела, занятия | Планируемая дата проведения | Фактическая дата проведения | Примечание |
| 1 | Т/б на уроках л/а и подвижных игр. Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. |  |  |  |
| 2 | Строевые приёмы. ОФП. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры. |  |  |  |
| 3 | Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м. Подвижные игры. |  |  |  |
| 4 | Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры. |  |  |  |
| 5 | Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места. Эстафеты |  |  |  |
| 6 | Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек. Подвижные игры. |  |  |  |
| 7 | Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег. Подвижные игры. |  |  |  |
| 8 | Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед . Эстафеты. |  |  |  |
| 9 | Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание .Подвижные игры. |  |  |  |
| 10 | Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры. |  |  |  |
| 11 | Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке. Подвижные игры. |  |  |  |
| 12 | Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине. Эстафеты. |  |  |  |
| 13 | . Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры. |  |  |  |
| 14 | Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры. |  |  |  |
| 15 | Строевые приемы. Совершенствование техники ловли мяча. Подвижные игры. |  |  |  |
| 16 | Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом. |  |  |  |
| 17 | Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры. |  |  |  |
| 18 | Строевые приемы. ОФП. Эстафеты. |  |  |  |
| 19 | Строевые приёмы. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры. |  |  |  |
| 20 | Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры. |  |  |  |
| 21 | Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. |  |  |  |
| 22 | Строевые приёмы. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета |  |  |  |
| 23 | Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета. |  |  |  |
| 24 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег 30м. Подвижные игры. |  |  |  |
| 25 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры. |  |  |  |
| 26 | Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. |  |  |  |
| 27 | Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета. |  |  |  |
| 28 | Строевые приёмы. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры. |  |  |  |
| 29 | Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры. |  |  |  |
| 30 | Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. |  |  |  |
| 31 | Строевые приёмы. ОФП. Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. |  |  |  |
| 32 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры. |  |  |  |
| 33 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры. |  |  |  |
| 34 | Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег. Учебная эстафета. |  |  |  |