

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Березовская средняя общеобразовательная школа № 10

Согласовано: заместитель директора по НДО  В.Ю. Чемеренко « 31 » 08 20 16 г.	Утверждено: Директор МБОУ Березовской СОШ №10  Ф.А. Ястреб Приказ № 160 от « 31 » 08 20 16 г.
---	---



Рабочая программа по
внеурочной деятельности для учащихся

Направление: спортивно-оздоровительное
ОФП

1-2 классов

2016-2017 учебный год

Составитель:
учитель физической культуры - Дьяченко Н.С.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Требования федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
2. Рекомендаций примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1 – 2 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
3. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 2 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012).

Данная программа создавалась с учетом того, что учащиеся обучаются по общеобразовательной программе. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Рабочая программа по «общей физической подготовке» составлена на основе с учетом климатических условий и материально технического обеспечения спортивным инвентарем образовательного учреждения. Занятия в секции общефизической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности. Заниматься в секции может каждый школьник (мальчики и девочки), прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям на уроках физической культуры.

ЦЕЛЬ: формирование всесторонне развитой личности по средствам физического воспитания младшего школьника.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ СЕКЦИИ:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
2. Развитие двигательных (координационных) способностей;
3. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
4. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
5. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

Учебного плана МБОУ Березовской СОШ № 10 на 2016/2017 учебный год: 1 раза в неделю, 33 часа в год – для учащихся 1-го класса, 34 часа в год – для учащихся 2-го класса.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В последствии занятий будут сформированы УДД по следующим видам программы:

1. Легкая атлетика

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним под руководством учителя;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- определение общих целей путей её достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности под руководством учителя;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта под руководством учителя;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления под руководством учителя.

Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры под руководством учителя;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности под руководством учителя.

2. Подвижные игры с элементами спортивных игр

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним под руководством учителя;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- определение общих целей путей её достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности под руководством учителя;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта под руководством учителя;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления под руководством учителя.

Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры под руководством учителя;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности под руководством учителя.

3. Лыжная подготовка

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним под руководством учителя;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- определение общих целей путей её достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности под руководством учителя;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта под руководством учителя;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления под руководством учителя.

Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры под руководством учителя;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности под руководством учителя.

4. Гимнастика

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним под руководством учителя;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- определение общих целей путей её достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности под руководством учителя;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта под руководством учителя;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления под руководством учителя.

Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры под руководством учителя;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности под руководством учителя.

Ожидаемый результат:

К концу первого года обучения ученик научится:

- ☐ правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
 - ☐ соблюдать личную гигиену, режим дня;
 - ☐ соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
 - ☐ устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
 - ☐ выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
- получить возможность научиться:
- ☐ выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
 - ☐ выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
 - ☐ выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
 - ☐ выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
 - ☐ выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
 - ☐ выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
 - ☐ выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
 - ☐ выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

демонстрировать:

физические способности	физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	бег 30 м, сек	5,6	5,8
скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	155 и более	150 и более
силовые	подтягивание - на высокой перекладине для мальчиков, кол-во раз - на низкой перекладине для девочек, кол-во раз	4 и выше	12 и выше
выносливость	6-минутный бег, м	1100 и более	900 и более
координационные	челночный бег 3х10 м	9,9	10,2
гибкость	наклон вперед из положения сидя, см	9 и более	11,5 и более

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
ПО ОФП ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
1-2 КЛАССА**

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ:

занятия носят образовательно – тренировочную направленность.

ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека;
- правила предупреждения травматизма;
- история развития физической культуры и первых соревнований;
- физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств;
- характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия.

Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:

Народная игра - естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Исполнок веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движения, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Оздоровительное значения подвижных игр

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияния на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирования правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела, игры.

Группировка подвижных игр

- с элементами общеразвивающих упражнений
- с бегом на ловкость
- с бегом на скорость
- с прыжками на месте и с места
- с прыжками в высоту
- с прыжками длину с разбега
- с метанием на дальность
- с лазанием и перелазанием
- игры подготовительные волейболу
- игры подготовительные баскетболу
- игры на местности

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота» и др.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо» и др.

Волейбол: стойка волейболиста, перемещение по площадке, подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ:

В программный материал 1-3 класса входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в

лазание и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения, знакомство с гимнастическими снарядами.

Строевые упражнения, упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию, группировки, перекувырки, кувырок в перед и назад, равновесия.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА:

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		1 кл	2 кл
1	Основы знаний о физической культуре	2	2
2	Легкая атлетика	5 + 5	5 + 5
3	Подвижные и спортивные игры	8	8
4	Лыжная подготовка	6	7
5	Гимнастика с основами акробатики	7	7
6	ИТОГО:	33	34

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА СЕКЦИИ

Спортивное оборудование:

- мячи;
- скакалки;
- лыжи;
- канат;
- гимнастическая стенка.
- гимнастическое скамейка.
- и т.д.

Спортивные сооружения:

- шведская стенка в холле школы на первом этаже;
- спортивный городок на пришкольном участке.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для учащихся 1 -2 класса.

№ п.п	ДАТА	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
Основы знаний о физической культуре			
1.		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Подвижная игра «Горелки».	1
2.		История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Подвижная игра «Горелки».	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (5 ЧАСОВ)			
3.		Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку». Прыжок в длину с места.	1
4.		Ходьба и бег в различном темпе. Челночный бег: 3X10 м. Подтягивание: мальчики. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа: девочки. Игра «Ястреб и утка»	1
5.		Ходьба и бег в различном темпе. Бег на выносливость в течении 6-ти мин по стадиону. Игра «Кто лишний». ОФП.	1
6.		Закрепление бега в течении 6-ти минут. Веселые эстафеты. Игра «Быстро в круг».	1
7.		Ходьба и бег в различном темпе. Прыжки на одной и двух ногах, прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств через: челночный бег. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (8 ЧАСОВ)			

8.		Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
9.		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры на овладение прыжковым навыком. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1
10.		Метание малого мяча стоя лицом к стороне метания. Держание мяча, замах, метание на дальность, и в горизонтальную цель. Подвижная игра «Точный расчет»	1
11.		Прыжковые упражнения, упражнения на прохождения по наклонной и узкий скамейки. Упражнения на шведской стенке. Подвижная игра «Удочка».	1
12.		Ведение мяча по прямой. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Удочка».	1
13.		Стойка «волейболиста» как одна из технических приемов. Показ, рассказ, выполнение стойки. Подвижная игра «Лошадки».	1
14.		Подвижная игра «Бросай-поймай». «Выстрел в небо». «Передал садись».	1
15.		Ведение мяча по прямой. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижная игра «Выстрел в небо».	1
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (6 + 1 ЧАС)			
16.		Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Экипировка лыжника. Подвижная игра: «Лыжник – лыжи - палки ».	1
17.		Захват рукой лыжной палки. Имитация скользящего шага. Скользкий шаг без палок. Прохождение дистанции. Подвижная игра: «Два мороза».	1
18.		Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника». Подъем «Лесенкой». Спуск в высокой стойке.	1

		Прохождение дистанции. Подвижная игра: «Охотник на лыжне».	
19.		Имитация техники подъема «лесенкой». Имитация техники спуска в высокой стойке. Прохождение дистанции скользящим шагом без палок. Подвижная игра: «Охотники и утки».	1
20.		Имитация техники поворота переступания вокруг пяток лыж. Преодоления подъемов и спусков. Прохождение дистанции. Подвижная игра: «К своим флажкам».	1
21.		Преодоление подъемов и спусков. Прохождение дистанции. Подвижная игра: «Спринтеры».	1
22.		Преодоление подъемов и спусков. Прохождение дистанции. Подвижная игра: «Спринтеры».	1
ГИМНАСТИКА С ЭЛИМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (7 ЧАСОВ)			
23.		Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Группировки, перекаты из упора сидя сзади.	1
24.		Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Перекатом вперед – кувырок вперед. Подвижная игра «Змейка».	1
25.		Перекат назад. Стойка на лопатках. ОФП. Игра «Иголка и нитка».	1
26.		Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба в полуприседе. Соскок на две ноги. Игра «Тройка».	1
27.		Полоса препятствий. Преодоление полосы препятствий. Выявление самых ловких, смелых ребят. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1

28.		Различные виды ходьбы, бег. Шаги голопа, польки. Подвижная игра «Лиса и куры».	1
29.		Комплекс ОРУ на формирования правильной осанки. Подвижная игра «Лиса и куры».	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (5 ЧАСОВ)			
30.		Бег по кругу – дистанция 200 метров, подготовка к школьным соревнованиям. Подвижная игра «Ловля парами».	1
31.		Кроссовая подготовка. Бег на выносливость по кругу, по прямой дистанции. Игра «подвижная цель».	1
32.		Прыжковые упражнения: прыжки через небольшие искусственные и естественные препятствия (кочки, веревочки, бруски, планки на высоте 20 см.) Кросс 6-ти минутный бег. Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	1
33.		Урок зачет: Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание). Игра «Охотники и утки».	1
34.		Урок зачет: Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание). Игра «Охотники и утки».	1

ЛИТЕРАТУРА

1. «Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И.Лях; А.А.Зданевич Министерство просвещения 2006 год.