****

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ШКОЛА – ИНТЕРНАТ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ С. КЕПЕРВЕЕМ»**

**БИЛИБИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЧУКОТСКОГО АО**

689480, ЧАО, с.Кепервеем, ул. Комарова 16, тел. 2-74-69, т/ф 2-73-78,

e-mail: keperveemschool@yandex.ru 8703005462, КПП 870301001, БИК 047719001,

ОКПО 34761029, ОКАТО 77209820001

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»** Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_/Сандяева А.Н. /Протокол № 5 от«20» мая 2020 г. |  **«Согласовано»**Заместитель директорапо УМР \_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Цвич Е.С./ «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. | **«Утверждено»** Директор МБОУ Школа-интернат с.Кепервеем\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Герасимова О.Ф./ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«Общая физическая подготовка»**

**1-4 классы**

*(рассчитано на 2 часа в неделю, спланировано 68 уроков)*

Шаврак Д.Г.

учитель физической культуры

2020-2021 учебный год

**Пояснительная записка**

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

Программа рассчитана на 68 часов в 1-4 классах из расчёта 2 часа в неделю.

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

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для каждой возрастной группы, занимающихся программой, предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

 Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

**Цель программы:** сохранение, укрепление и развитие физического, интеллектуального, эмоционального, социального здоровья воспитанников.
Для достижения данной цели определяются следующие **задачи:**

* воспитывать спортивную выносливость, ловкость, развивать быстроту, гибкость и подвижность;
* приобщать воспитанников к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
* воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни, развивать общую культуру и эрудицию.

**Общая характеристика.**

         1. Спортивные игры - ознакомление с техникой игры в баскетбол, футбол. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Изучение правил игры, судейство. Вопросы тактики. Двусторонние игры.

           Подвижные игры - одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

 2. Гимнастика: Круговая тренировка: (сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подъём туловища из положения лежа, прыжки на скакалке);
акробатические упражнения - перекаты, «мост», «берёзка», «лодочка», кувырок вперёд, назад; опорный прыжок через козла; Эстафеты с элементами акробатики.
           3. Лыжная подготовка- обучение технике ходьбы на лыжах различными способами, повороты, способы подъема в гору, спуски в различных стойках, способы торможения.

           4. Понятие «Низкий старт», разновидности ходьбы, медленный бег до 8 мин, челночный бег, бег на короткие, средние дистанции и кросс, эстафетный бег по кругу и встречная эстафета, прыжок в высоту способом «перешагивание», метание мяча в цель из различных исходных положений и на дальность, самоконтроль при физических занятиях.

5. Общеразвивающие упражнения должны включаться в каждое занятие с целью укрепления костно- связочного аппарата, развития мышц, подвижности в суставах и координации движений, улучшения сердечно- сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, индивидуально или с партнером.

Упражнения на ловкость, гибкость, силу, быстроту, точность, координацию и внимание проводятся из различных исходных положений рук и ног, усложняются дополнительными движениями отдельных частей тела и отягощениями. Особенностями данной программы является применение принципа вариативности - содержание занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний. Это позволяет организовать учебный процесс посильный для всех, так как обучающиеся, не теряя в объеме и содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом.

**Содержание**

**Тема 1. Вводный блок.**
Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведении при чрезвычайных ситуациях.
**Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры.**
История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России.
**Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение.**
Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.
**Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий.**
Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме".

**Тема 5. Общая физическая подготовка.**

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки.

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка).
Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.
**Тема 6. Контрольные упражнения.**
Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.
**Тема 7. Соревнования.**
Соревнования проводятся среди членов коллектива. Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.
**Тема 8. Культурно-массовая и воспитательная работа.**
Дни Здоровья, посещение спортивных соревнований.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Дата** | **Кол-во часов** | **Наименование темы** | **Подвижные игры** | **Характеристика деятельности воспитанников** |
| 1 |  |   1  | Техника безопасности на занятиях.Игры с элементами легкой атлетики. |  К своим флажкам. | Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры. |
| 2 |  | 1 | Разновидности прыжков.Эстафеты. | Два мороза. | Осваивают технику прыжков. |
| 3 |  | 1 | Равномерный медленный бег до 10мин.Разновидности прыжков. Игры. | Пятнашки.Метко в цель. | Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию в беге и прыжках. |
| 4 |  | 1 | Игры с прыжками с использованием скакалки.Бег с ускорением от 10-15м. | Прыгающие воробушки. | Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию в беге и прыжках. |
| 5 |  | 1 | Кросс по слабопересеченной местности до 1км.  Метание малого мяча | Точный расчет. | Выявляют ошибки в технике метания мяча |
| 6 |  | 1 | Челночный бег: 3х5м, 3х10м.Игры на развитие ловкости. | Лисы и куры. | Осваивают технику челночного бега |
|  7 |  |   1 |  Упражнения с предметами на развитие координации движений. |  Метко в цель.Слушай сигнал. | Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию. |
| 8 |  | 1 | Упражнения на развитие гибкости.Группировка.Перекаты в группировке | Делай как я. | Выполняют перекаты в группировке, выполняют предложенную игру. |
| 9 |  | 1 | Висы и упоры. | Салки. | Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. |
| 10 |  | 1 | Лазанья и перелазанья. | По местам. | Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры. |
| 11 |  | 1 | Упражнения на освоение навыков равновесия. | Зеркало. | Выполняют упражнения в равновесии |
| 12 |  | 1 | Игры на развитие быстроты реакции. | Делай как я.Повтори за мной. | Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию. |
| 13 |  | 1 | Упражнения с набивными мячами. | День и ночь. | Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию. |
| 14 |  | 1 | Упражнения с гантелями. | Волк во рву.Зеркало. | Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию. |
| 15 |  | 1 | Упражнения со скакалкой. | Салки в приседе. | Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию. |
| 16 |  | 2 | Упражнения с волейбольными мячами. | Салки. | Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию. |
| 17 |  | 2 | Упражнения с различными мячами. | Слушай сигнал. | Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию. |
| 18 |  | 2 | Силовые упражнения.Упражнения с партнером.  | Смена мест. | Выполняют силовые упражнения. |
| 19    |  | 1    | Техника безопасности при игре с мячом.Игры с мячом. | Играй мяч не теряй. | Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры. |
| 20 |  | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | Мяч водящему. | Осваивают технику ловли и передачи мяча. |
| 21 |  | 1 | Передача мяча одной рукой от плеча. | У кого меньше мячей. | Осваивают технику передачи мяча. |
| 22 |  | 1 | Передача мяча двумя руками из-за головы.Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | Школа мяча. | Осваивают технику передачи мяча.. |
| 23 |  | 1 | Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте. | Мяч в корзину. | Осваивают технику ведения мяча. |
| 24 |  | 1 | Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте. | Попади в обруч. | Осваивают технику ведения мяча. |
| 25 |  | 1 | Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении. | Игры с ведением мяча. | Осваивают технику ведения мяча. |
| 26 |  | 1 | Эстафеты с мячом. | Попади в обруч. | Соблюдают правила техники безопасности. |
|   27 |  |   1 | Пионербол.Развитие ловкости.Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча. |   Мяч ловцу. | Развивают ловкость, выявляют ошибки в технике броска мяча. |
| 28 |  | 1 | Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди. | Мяч в корзину. | Осваивают технику ловли и броска мяча. |
| 29 |  | 1 | Бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы. | У кого меньше мячей. | Осваивают технику броска через сетку. |
| 30 |  | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку. | Мяч водящему. | Осваивают технику броска через сетку. |
| 31 |  | 1 | Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку. | Школа мяча. | Закрепляют навыки ловли и передачи мяча. |
| 32 |  | 1 | Игра в пионербол. | Школа мяча. | Соблюдают правила техники безопасности. |
|  33   |  |  1   | Лыжная подготовка.Развитие выносливости.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. |   Игра в снежки. | Соблюдают правила техники безопасности. Выполняют предложенную подвижную игру. |
| 34 |  | 1 | Катание на лыжах. | Кто быстрее. | Соблюдают правила техники безопасности. |
| 35 |  | 1 | Ступающий шаг без палок. | Пустое место. | Выполняют ступающий шаг без палок. |
| 36 |  | 1 | Ступающий шаг с палками. | Пустое место. | Выполняют ступающий шаг с палками. |
| 37 |  | 1 | Скользящий шаг без палок. | Скользи дальше. | Выполняют скользящий шаг без палок. |
| 38 |  | 1 | Скользящий шаг с палками. | Скользи дальше. | Выполняют скользящий шаг с палками. |
| 39 |  | 1 | Скользящий шаг  с палками. | Скользи дальше. | Выполняют скользящий шаг с палками. |
| 40 |  | 1 | Подъемы и спуски под уклон. | Пройди в ворота. | Осваивают технику подъёмов и спусков. |
| 41 |  | 1 | Подъемы и спуски под уклон. | Пройди в ворота. | Осваивают технику подъёмов и спусков. |
| 42 |  | 1 | Передвижение на лыжах до 1км. | Кто быстрее? | Проявляют выносливость. Выполняют предложенную игру. |
| 43 |  | 1 | Передвижение на лыжах до 2км. | Кто быстрее? | Проявляют выносливость. Выполняют предложенную игру. |
| 44 |  | 1 | Передвижение на лыжах до 3км. | Кто быстрее? | Проявляют выносливость. Выполняют предложенную игру. |
| 45 |  | 1 | Игры на лыжах. | Стреляющий лыжник. | Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 46 |  | 1 | Игры на лыжах. | Кто быстрее. | Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
|  47 |  |  1 |  Игры с различными предметами. |  Мячи,Скакалки. | Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 48 |  | 1 | Игры с различными предметами. | Обручи. | Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 49 |  | 1 | Игры с различными предметами. | Кегли. | Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 50 |  | 1 | Игры с мячом. | Мяч соседу. | Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 51 |  | 1 | Игры с мячом. | Перестрелка. | Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 52 |  | 1 | Игры с мячом. | Снайперы. | Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
|   53 |  |   1 |  Учебная игра в пионербол. |  Борьба за мяч. | Выявляют характерные ошибки в технике игры в пионербол. |
| 54 |  | 1 | Учебная игра в пионербол. | Овладей мячом. | Выявляют характерные ошибки в технике игры в пионербол. |
|   55 |  |   1 |  Игры на развитие скоростно-силовых способностей. |  Лисы и куры. | Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры. |
| 56 |  | 1 | Игры на совершенствование метаний. | Метко в цель. | Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры. |
| 57 |  | 1 | Игры на развитие координации движений. | Пятнашки. | Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры. |
| 58 |  | 1 | Игры на закрепление навыков бега. | Пустое место. | Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры. |
| 59 |  | 1 | Игры на совершенствование навыков прыжков. | Волк во рву. | Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры. |
| 60 |  | 1 | Игры на развитие способности к ориентированию. | К своим флажкам. | Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры. |
|  61 |  |   1 |  Разновидности ходьбы и бега.Бег с преодолением препятствий. |  Космонавты. | Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию в беге и прыжках. |
| 62 |  | 1 | Равномерный медленный бег до 10 мин.Бег с ускорением. | Пустое место. | Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию в беге и прыжках. |
| 63 |  | 1 | Бег с ускорением от 10 до 15м.Игры с элементами легкой атлетики. | Два мороза. | Проявляют силу, быстроту, выносливость и координацию в беге и прыжках. |
| 64 |  | 1 | Метание малого мяча.Игра « Русская лапта». | Метко в цель. | Выявляют ошибки в технике метания мяча |
| 65 |  | 1 | Прыжки. Бросок набивного мяча.Игра « Русская лапта». | Кто дальше. | Выявляют ошибки в технике метания мяча |
| 66 |  | 1 | Игры и эстафеты. | Точный расчет. | Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры. |
| 67 |  | 1 | Игры и эстафеты. | Смена мест. | Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры. |
| 68 |  | 1 | Игры и эстафеты. | Выбор мест. | Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику игры. |

**Ожидаемые результаты:**

-  осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;

-  понимание вреда  алкоголя и курения на организм человека;

- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;

- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка).

Требования к знаниям и умениям учащихся, критерии оценки.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы, которые являются критериями оценки эффективности подготовки юных спортсменов. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится 2 раза в учебном году: в сентябре и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам (отдельно для девочек и мальчиков).

**Контрольные нормативы 8-9лет**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Виды испытаний | нормативы |
| Мальчики | Девочки |
| удовл. | хорошо | Отлично | удовл. | хорошо | Отлично |
| 1 | Челночный бег | **10.4** | **10.1** | **10.2** | **10.9** | **10.7** | **9.7** |
| 2 | Бег 30м | **6.9** | **6.7** | **5.9** | **7.2** | **7.0** | **6.2** |
| Смешанное передвижение (1км) | **без** | **у** | **Ч** | **е** | **т** | **А** |
| 3 | Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) | **2** | **3** | **4** | **-** | **-** | **-** |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | **5** | **6** | **13** | **4** | **5** | **11** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | **7** | **9** | **17** | **4** | **5** | **11** |
| 4 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладоням |

**Контрольные нормативы 9-10 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Виды испытаний | Нормативы |
| Мальчики | Девочки |
| удовл. | хорошо | Отлично | удовл. | хорошо | Отлично |
| 1 | Бег 60м | **12.0** | **11.6** | **10.5** | **12.9** | **12.3** | **11.0** |
| 2 | Бег на 1 км | **6.30** | **6.10** | **4.50** | **6.50** | **6.30** | **6.00** |
| 3 | Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) | **2** | **3** | **5** | **-** | **-** | **-** |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | **-** | **-** | **-** | **7** | **9** | **15** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | **9** | **12** | **16** | **5** | **7** | **12** |
| 4 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладоням |

**Контрольные нормативы 11-12 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Виды испытаний | Нормативы |
| Мальчики | Девочки |
| удовл. | хорошо | Отлично | удовл. | хорошо | Отлично |
| 1 | Бег 60м | **11.0** | **10.8** | **9.9** | **11.4** | **11.2** | **10.3** |
| 2 | Бег на 1.5м | **8.35** | **7.55** | **7.10** | **8.44** | **8.35** | **8.00** |
| Бег на 2км | **10.25** | **10.00** | **9.30** | **12.30** | **12.00** | **11.30** |
| 3 | Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) | **3** | **4** | **7** | **-** | **-** | **-** |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | **-** | **-** | **-** | **9** | **11** | **17** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | **12** | **14** | **20** | **7** | **8** | **14** |
| 4 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук |