

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат с. Кепервеем» Билибинского муниципального района
Чукотского автономного округа

РАССМОТРЕНО
МО
руководитель МО

Сандяева А.Н.
Протокол №4
от "31" мая 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УМР
Цвич Е.С.
от "29" мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Герасимова О.Ф.
Приказ №77-4-ОД
от "1" июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
1-4 классы
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Шаврак Денис Геннадьевич
учитель физической культуры

Кепервеем 2022

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 владения 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. Особенностью 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 поведению 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.

Обще развивающие 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 флагкам.	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,	Лисы	Осваивают технику

			3x10м. Игры на развитие ловкости.	и куры.	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	Волк во рву.	Проявляют силу,

			с гантелями.	Зеркало.	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		Соблюдают правила техники

			выносливости. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	Игра в снежки.	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, Скалаки.	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 флагкам.	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 8-9 лет.

№ 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
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
	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-

3	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество 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 (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество 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					

