


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Тюменской области
Управление образования администрации Нижнетавдинского
муниципального района
Филиал МАОУ «Велижанская СОШ» - «СОШ с. Тюнево»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
начальных классов



Н.А. Багинская

Протокол № 1
от «28» 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор филиала

МАОУ «Велижанская СОШ»-
«СОШ с. Тюнево»



Е.А. Деречинникова

Приказ № 1
от «30» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ
«Велижанская СОШ»



Приказ № 1
от «30» 08. 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Общая физическая подготовка»
для обучающихся 3 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной образовательной программы

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

Образовательная программа составлена в соответствии с:

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 № 273 – РФ (вступил в силу 01.09.2013)
2. Федеральный компонент государственного стандарта. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
3. Основная образовательные программы начального общего образования Образовательного учреждения Положение об организации внеурочной деятельности в начальной школе ГБОУ № 104.
4. Письмо МинОбрНауки РФ № 03-296 от 12 мая 2011года « Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».

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.

Педагогическая целесообразность в том, 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 детей как дошкольного, так и школьного возраста.

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.

Занятия в секции ОФП с оздоровительной направленностью является благоприятной естественной средой для формирования позитивной «Я - концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., - направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

Цель образовательной программы: 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.

Развивающая: развитие общей физической выносливости, координации, двигательных способностей, потребности в физическом совершенствовании, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

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.

Отличительные особенности программы в том, что

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с элементами подвижных игр, стретчинга, фитбол-гимнастики, атлетической гимнастики, игровых комплексов, участие детей в спортивных мероприятиях и праздниках.

Срок реализации:

Программа ориентирована на детей 9-10 лет без специальной подготовки.

В группы принимаются дети, на добровольной основе. При поступлении дети должны предоставить письменное заявление родителей. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Планируемые результаты изучения предмета

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получат возможность для формирования:

понимания ценности человеческой жизни;

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

Учащиеся научатся:

понимать значение физической подготовки;

определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;

выполнять соревновательные упражнения;

- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления,

справочного бюро;

- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

Олимпийских игр;

• устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;

• устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека. Учащиеся получают возможность научиться:

• находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;

• устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

• сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

• соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;

• устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

• выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

• задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

• понимать действия партнёра в игровой ситуации. Учащиеся получают возможность научиться:

• участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

• высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;

• задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;

• координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

• договариваться и приходить к общему решению;

• дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Форма занятий:

практические

соревнование

праздник

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

групповая

индивидуально-групповая

Предметная диагностика проводится в форме:

опросов, зачетов, тестов

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)

бросок набивного мяча(1 кг) 2 руками от груди на дальность (см)

3. Учебно-тематический план

п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе		
			теоретических	практических	
I	Основы знаний.	4	3	1	
	Вводное занятие.	2	1	1	
	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	1	1		
	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	1	1		
II	Специальная физическая подготовка.	16	5	11	
	Развитие гибкости.	2	0,5	1,5	
	Дыхательная гимнастика.	1	0,5	0,5	
	Формирование навыка правильной осанки.	3	0,5	2	
	Стретчинг	2	0,5	1	
	Атлетическая гимнастика.	1	0,5	0,5	
	Упражнение в равновесии	2	0,5	1,5	
	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	1	0,5	0,5	
	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	1	0,5	0,5	
	Фитбол-гимнастика.	2	0,5	1,5	
	Упражнения на расслабление.	1	0,5	0,5	
	II	Общая физическая подготовка.	9	2	7
		Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	6	1	5

	Школа мяча.	3	1	2
	Контрольные испытания.	2	0,5	1,5
	Спортивные праздники.	2	0,5	1,5
	Итоговое занятие.	1	1	
Итого часов		В течение года		
		34	11	23

Содержание программы

I. Основы знаний (4 часа).

Тема №1. Вводное занятие (2 часа).

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья (1 час).

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

- для соматического и физического здоровья - я могу;
- для психического - я хочу;
- для нравственного - я должен.

Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются:

- образ жизни;
- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

Тема №3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье (1 час).

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации - закаливание организма.

II. Специальная физическая подготовка (16 часов).

Тема №1. Развитие гибкости (2 часа).

Теория. Физическое качество - гибкость.

Практические занятия. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

Тема №2. Дыхательная гимнастика (4 часа).

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практические занятия. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Тема №3. Формирование навыка правильной осанки (9 часов).

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практические занятия. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

Тема №4. Стретчинг. (4 часа).

Теория. Рассказ о пользе и необходимости упражнений на растягивание.

Практические занятия. Разучить упражнения на растяжку определенных мышц, увеличения подвижности суставов и эластичности связок и сухожилий.

В комплекс стретчинга входят упражнения направленные на растяжку мышц и увеличение суставной подвижности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие динамической гибкости.

Комплекс поз: Поза потягивания, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.

Тема №5. Атлетическая гимнастика (1 час).

Теория. Рассказать о пользе данного вида гимнастики.

Практические занятия. Обучить технике выполнения упражнений с гантелями.

Упражнения с гантелями содержат различные симметричные и асимметричные движения руками в сочетании с наклонами, поворотами, выпадами, приседаниями и др. — позволяющими вовлечь в работу большое количество мышечных групп и добиться достаточной нагрузочности общего воздействия.

Игры: «День, ночь», «Пересаживание».

Тема №6. Упражнение в равновесии (2 часа).

Техника безопасности.

Практические занятия. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Тема №7. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени (1 час).

Теория. О профилактике плоскостопия.

Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера. Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара»

Тема №8. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика (1 час).

Теория. Мелкая моторика.

Практические занятия. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

Тема №9. Фитбол-гимнастика (2 часа).

Теория. Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча. Правильная посадка на мяч. Правила выбора мяча.

Практические занятия. Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнение на расслабление.

Игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Прокати мяч».

III. Общая физическая подготовка (6 часов).

Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота (6 часа).

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казаки разбойники», «Мы весёлые ребята».

Тема №2. Школа мяча (3 часа).

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практические занятия. Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

Контрольные испытания (2 часа).

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний. Практические испытания.

Контроль за развитием двигательных качеств:

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)

бросок набивного мяча(1 кг) 2 руками от груди на дальность (см)

Спортивные праздники (2 часа).

Для зрелищности и повышения интереса проводятся праздники: «Самый ловкий», «Танцы на фитболах»

Итоговое занятие (1 час)

Техника безопасности во время летних каникул. Подвижные игры.

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	2	3	4	5	6
	Основы знаний	Занятия оздоровительной направленности	Информационно-познавательные	Опрос	-
2	Специальная физическая подготовка	Комбинированные	Развивающие игры, беседа	Тесты, соревнования.	Спортивный инвентарь
3	Общая физическая	Комбинированные	Игровые приемы, беседа	Зачет	Спортивный инвентарь

5

. Методическое обеспечение

	подготовка					
4	Контрольные испытания	Практические	Игровые приемы, методы контроля	Тесты	Спортивный инвентарь	М а т е
5	Спортивные праздники	Практические	Игровые приемы, беседа	Соревнования	Спортивный инвентарь	

риально-техническое обеспечение программы

Стенка гимнастическая – Г
 Бревно (скамейка) гимнастическая – Г
 Перекладина (нестандартная) – Д
 Канат для лазания с механизмом крепления –Г
 Скамейка гимнастическая –Г
 Гимнастические маты – Г
 Мяч малый (теннисный) - Г
 Мяч гимнастический - Г
 Скакалка гимнастическая - Г
 Палка гимнастическая - Г
 Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой -
 Мячи баскетбольные - Г
 Мячи волейбольные - Г
 Сетка волейбольная - Г
 Стойки волейбольные - Г
 Мячи футбольные - Г
 Аптечка медицинская - Д
 Спортивный зал - игровой
 Секундомер - Д
 Измерительная лента – Д
 Д - демонстрационный экземпляр
 Г - комплект, необходимый для практической работы в группах

6. Литература

1. Глазырина Л. Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод, пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
2. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. - СПб.: КОРОНА принт., 2003. - 176 е.: ил.
3. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. - СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. - 128 е.: ил.
4. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 4.16 с.
5. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. - СПб: Речь, 2001. - 166 с.