

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №176»
ЗАТО г. Зеленогорска Красноярского края

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по ВР МБОУ «СОШ № 176»

 И.В. Дукова
от 31 августа 2018 год

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы МБОУ «СОШ № 176»

Дресвянским С.А.

Приказ № 120а от 31 августа 2018 года



Рабочая программа секции :Общая физическая подготовка

Для учащихся 1-4 классов

Разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию
В. И. Лях «Физическая культура»

Выполнил учитель по
Физической культуре
Гарюшин А.С.

г. Зеленогорск
2018г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура»
Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

- **Направленность программы:**

В группах кружка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

- **Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

- **Цель физического воспитания:**

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

- **Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:**

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в

зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

- **Условия реализации.**

Условия набора.

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 1-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

- **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

На 1-2 году обучения

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

На 3-м году обучения

- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,

- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения

-будут совершенствоваться функциональные возможности организма,

-будет расширен двигательный опыт

-будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,

-будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

Содержание программы

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

Тематическое планирование 1класс

| № урока | Тема урока. Содержание учебного материала. | Кол-во часов | Дата |
|---------|--|--------------|------|
| 1 | Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | 2 | |
| 2 | Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники | 2 | |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| | бега с высокого старта. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры. | | |
| 3 | Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | 2 | |
| 4 | Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м .(зач.) Подвижные игры. | 2 | |
| 5 | Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры. | 2 | |
| 6 | Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры. | 2 | |
| 7 | Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Эстафеты | 2 | |
| 8 | Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Подвижные игры. | 2 | |
| 9 | Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Подвижные игры. | 2 | |
| 10 | Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Эстафеты. | 2 | |
| 11 | Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Подвижные игры. | 2 | |
| 12 | Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Подвижные игры. | 2 | |
| 13 | Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Подвижные игры. | 2 | |
| 14 | Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Эстафеты. | 2 | |
| 15 | Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры. | 2 | |
| 16 | Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры. | 2 | |
| 17 | Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры. | 2 | |
| 18 | Строевые приёмы. ОФП. Эстафеты. Подведение итогов. | 2 | |
| 19. | Т/б на уроках спорт.игр. Основы знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры. | 2 | |
| 20. | Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры. | 2 | |
| 21 | Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры. | 2 | |

| | | | |
|----|---|----|--|
| 22 | Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры. | 2 | |
| 23 | Строевые приемы. Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры. | 2 | |
| 24 | Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом. | 2 | |
| 25 | Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры. | 2 | |
| 26 | Строевые приемы. ОФП. Эстафеты. | 2 | |
| 27 | Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры. | 2 | |
| 28 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры. | 2 | |
| 29 | Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры. | 2 | |
| 30 | Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 2 | |
| 31 | Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 2 | |
| 32 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета | 2 | |
| 33 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 2 | |
| 34 | Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | 2 | |
| | ИТОГО | 68 | |

Тематическое планирование 2 класс

| № урока | Тема урока. Содержание учебного материала. | Кол-во часов | Дата |
|---------|---|--------------|------|
| 1 | Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры. | 2 | |
| 2 | Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с | 2 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | | |
| 3 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | 2 | |
| 4 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Эстафеты. | 2 | |
| 5 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры. | 2 | |
| 6 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры. | 2 | |
| 7 | Т/б на занятиях спорт. играми (инстр.№46).Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом. | 2 | |
| 8 | Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом. | 2 | |
| 9 | Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры. | 2 | |
| 10 | Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита. | 2 | |
| 11 | Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета. | 2 | |
| 12 | Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст. | 2 | |
| 13 | Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета. | 2 | |
| 14 | Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска. Уч.эст. | 2 | |
| 15 | Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета. | 2 | |
| 16 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета. | 2 | |
| 17 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета. | 2 | |
| 18 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета. | 2 | |
| 19 | Т/б на уроках спорт.(подвижными) играми. Инструкция | 2 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | №46. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры. | | |
| 20 | Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры. | 2 | |
| 21 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры. | 2 | |
| 22 | Сдача контр.норматива - поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры. | 2 | |
| 23 | Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 2 | |
| 24 | Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 2 | |
| 25 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета | 2 | |
| 26 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 2 | |
| 27 | Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | 2 | |
| 28 | Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | 2 | |
| 29 | Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Изучение техники высокого старта. Подвижные игры. | 2 | |
| 30 | Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры. | 2 | |
| 32 | Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры. | 2 | |
| 32 | Строевые приемы. Сдача контр.норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры. | 2 | |
| 33 | Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 11 мин. Подвижные игры. | 2 | |
| 34 | Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 11 мин. Подвижные игры. | 2 | |

| | | | |
|--|-------|----|--|
| | ИТОГО | 68 | |
|--|-------|----|--|

Тематическое планирование 3-4 класс

| № урока | Тема урока. Содержание учебного материала. | Кол-во часов | Дата |
|---------|---|--------------|------|
| 1 | Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры. | 2 | |
| 2 | Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | 2 | |
| 3 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | 2 | |
| 4 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (6-7м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Игры. | 2 | |
| 5 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры. | 2 | |
| 6 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры. | 2 | |
| 7 | Т/б на занятиях спорт. играми (инстр.№46).Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом. | 2 | |
| 8 | Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 2 | |
| 9 | Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 2 | |
| 10 | Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита. | 2 | |
| 11 | Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета. | 2 | |
| 12 | Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст. | 2 | |
| 13 | Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета. | 2 | |
| 14 | Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска. Уч.эст. | 2 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 15 | Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета. | 2 | |
| 16 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета. | 2 | |
| 17 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета. | 2 | |
| 18 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета. | 2 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 19 | Т/б на уроках спорт.играми. Инструкция №46. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета. | 2 | |
| 20 | Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета. | 2 | |
| 21 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета. | 2 | |
| 22 | Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 2 | |
| 23 | Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 2 | |
| 24 | Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 2 | |
| 25 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 2 | |
| 26 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 2 | |
| 27 | Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | 2 | |
| 28 | Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | 2 | |
| 29 | Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от10 до 15м. Уч.игра футбол. | 2 | |
| 30 | Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол. | 2 | |
| 31 | Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча | 2 | |

| | | | |
|----|--|----|--|
| | одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол. | | |
| 32 | Строевые приемы. Сдача контр.норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Уч.игра футбол. | 2 | |
| 33 | Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Уч.игра футбол. | 2 | |
| 34 | Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Уч.игра футбол. | 2 | |
| | ИТОГО | 68 | |