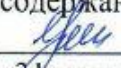


Департамент образования города Москвы  
Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение города Москвы  
«Пушкинская школа №1500»

«Рассмотрено и принято»  
на заседании МО учителей-  
предметников  
Протокол № 1 от  
«30» августа 2017 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по  
содержанию образования  
 И.И. Красноярская  
«31» августа 2017 г.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ  
Школа №1500  
 Е.Е. Щетнева  
«01» сентября 2017 г.



## ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

*Спортивно-оздоровительное направление*

(начальное общее образование)

**Составитель:** учитель физической  
культуры Рыбянцова М.Л.

2017 год

## Структура рабочей программы

1.	Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности	стр.2
2.	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности	стр.4
3.	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	стр. 8

### 1. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу Общей физической подготовки (далее ОФП) являются:

—умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

—умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

—умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами освоения** учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

—активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

—проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

—проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

—оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

—характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

—находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

—общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

—обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

—организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

—планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

—анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

—видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

—оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

—управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

—технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

—планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

—излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

—представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

—измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

—оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

—организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

—бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

—организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

—характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

—взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

—в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

—подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

—находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

—выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

—применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ОФП**

### **Естественные основы.**

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

### **Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

### **Приемы закаливания.**

### **Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

## **Подвижные игры**

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. «У ребят порядок строгий», «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Салки-выручалки», «Птичьи гнёздышки», «Два Мороза», «Волк во рву», «Мяч — капитану», «Через кочки и пенечки», «Мяч — среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал — беги», «Линейная эстафета», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

## **Гимнастика с элементами акробатики**

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.

Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

## **Легкоатлетические упражнения**

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30, 60 м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

## **Контрольные тесты-упражнения**

### **Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.**

*Оборудование:* секундомер; ровные дорожки длиной 30 и 10 м, ограниченные двумя чертами: «Старт» и «Финиш».

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1с.

## **Тест 2. Челночный бег 3x10 м.**

*Оборудование:* то же, что и в предыдущем тесте, и два набивных мяча. Процедура тестирования. Забеги могут быть по одному или по два человека. По команде «На старт!» испытуемый становится в положении высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Тест закончен.

### **Общие указания и замечания.**

В беге на 30 м разрешается 1-2 попытки. В челночном беге испытуемый имеет 2 попытки. В протокол заносятся лучшие результаты. Дорожка должна быть нескользкой, в хорошем состоянии.

## **Тест 3. Прыжки в длину с места .**

**Процедура тестирования.** На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

## **Тест 4. Наклоны вперед из положения сидя на полу.**

*Оборудование:* рулетка. **Процедура тестирования.** Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

## **Тест 5. Отжимание от пола.**

Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленям (выполняются так же, как отжимания от пола, но с упором на согнутые колени).

## **Тест 6. Поднимание туловища из положения лежа.**

**Процедура тестирования.** Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение

### **Возрастная группа обучающихся.**

учащиеся 2- 4 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся– 15 человек.

**Объём часов отпущенных на занятия.**

Программа «ОФП» для младших школьников рассчитана на 1 год обучения, 1 час в неделю, 36 часов в год.

### 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Основной материал	Дата проведения
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Запрещенное движение». Тестирование.	1
2	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1
3	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	1
4	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	1
5	Разминка. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1
6	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «день и ночь», «салки выручалки», «воробы и вороны», Игры с мячом.	1
7	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 30-60м. Развитие скоростных качеств .Эстафета.	1
8	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег 3 x 10м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра.	1
9	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ.	1
10	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег 3 x 10м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1
11	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. ОРУ.	1
12	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега. Подвижные игры: Стань правильно. Белые медведи. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	1
13	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения . (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижные игры. Вращение обруча. Развитие скоростных качеств.	1
14	ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища. Развитие двигательных качеств Игры.	1
15	ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки. Развитие двигательных качеств	1
16	ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места. Развитие двигательных качеств. Сдача нормативов.	1
17	ОРУ. Игры: «Кот идет», «Товарищ командир», «Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето», «Проведи», «Пчелки».	1
18	ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Пустое место», «Птицы без гнезда».	1



19	ОРУ, Прыжки через скакалку. Игра «Невод».	1
20	Строевые упражнения. Упражнения в висах, упорах. Игры.	1
21	Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий.	1
22	ОРУ на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. ОРУ в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры.	1
23	ОРУ с предметами. Игры и эстафеты. Развитие координационных способностей.	1
24	ОРУ. Игры: Кот идет. Гуси лебеди. Северный и южный ветер. Поднимание туловища. Развитие двигательных качеств	1
25	ОРУ. Эстафеты с предметами. Бег 3 мин. Развитие двигательных качеств	1
26	ОРУ. Игры: Стая. Птица без гнезда. Фигуры. Поднимание туловища из положения лежа ноги в коленных суставах согнуты. Развитие двигательных качеств	1
27	ОРУ. Игры и эстафеты. Коррекционно-профилактические игры: Обруч. Ласточка. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
28	ОРУ с гантелями. Бег 4 минуты.	1
29	ОРУ с набивными мячами. Прыжки на скакалке	1
30	ОРУ. Растяжка на гимнастических ковриках	1
31	Игры: «Увернись от мяча», «Сильный бросок» , «Космонавты», «Второй лишний» .	1
32	Игры: «Не ошибись» «Запрещённый цвет» «Поймай мяч»	1
33	Игры: «Вызов номера» «Жмурки» «Ноги от пола»	1
34	Игры: «Вороны и воробьи» «Двенадцать палочек» «Два мороза»	1
35	Игры: «Настроение», «Воробышек чирикни» «Цапля». Тестирование.	1
36	Подвижные игры по выбору детей	1