

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 7»

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»

Уровень образования (классы):

начальное общее образование, 1 – 4 классы

основное общее образование, 5 -9 классы

Составитель: Нуждина Е.В., учитель физической культуры

г. Богородск

1. Пояснительная записка

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно–двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Кроме того, для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие упражнения, приемы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния.

Цель: здоровьесбережение, здоровье поддержание и здоровьесформирование школьников.

Задачи:

1. Помощь в освоении школьниками основных социальных норм.
2. Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
3. Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому.
4. Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышения мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
5. Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания.
6. Укрепление мышечного корсета, дыхательной мускулатуры и диафрагмы.
7. Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

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

Метапредметные результаты

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Предметные результаты

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

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

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

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

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

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

- умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Формы организации: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, физические упражнения, самостоятельные занятия, самостоятельные игры и развлечения.

Первый год обучения

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности) 1 час

Тема 1. Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря

Раздел 2. Теоретические сведения (1 час)

Тема 2. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни. Влияние питания на здоровье. Гигиенические и этические нормы. (1 час)

Раздел 3. Общая физическая подготовка (8 часов)

Тема 3. Упражнения в ходьбе и беге Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с высоким подниманием бедра; в полуприседе (1 час)

Тема 4. Упражнения в беге на месте и в передвижении. Бег спиной вперед, с различными движениями рук, с подскоками, с изменением темпа. (1 час)

Тема 5. Упражнения для плечевого пояса и рук.. На месте в различных и. п. ; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами). (1 час)

Тема 6. Упражнения для ног. На месте в различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. (1 час)

Тема 7-8. Упражнения для туловища. На месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку). (2 часа)

Тема 9-10. Комплексы ОРУ на месте в различных и.п.; с чередованием и.п.; у опоры, в движении, с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение). (2 часа)

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (10 часов)

Тема 11-12. Формирование навыка правильной осанки. Упражнения в различных и.п.; (стоя, сидя, у стены, с закрытыми глазами). Навык красивой походки и потребность в ней. (2 часа)

Тема 13-16. Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку); у опоры, в движении, с предметами (скакалками, мячами, обручами,); с партнером. (4 часа)

Тема 17. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения у опоры, в движении, с предметами художественной гимнастики. (1 час)

Тема 18. Упражнения на равновесие. На месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках, с поворотами, с предметом, с партнерами. Взаимосвязь равновесия физического и психического. (1 час)

Тема 19. Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных, голеностопных суставов с помощью статистических и динамических упражнений на растягивание: на месте в и.п. (1 час)

Тема 20. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, мост, перекуты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. (1 час)

Раздел 5. Дыхательные упражнения (4 часа)

Тема 21-24. Упражнения стоя, сидя; упражнения на согласование движений и дыхания. Комплексы дыхательных упражнений.

Раздел 6. Упражнения на расслабления (1 час)

Тема 25. Упражнения в различных и.п. (лежа, сидя, стоя); активные и пассивные упражнения.

Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция (4 часа)

Тема 26-29. Самоконтроль по самочувствию, ЧСС, частоте дыхания, по голосу и речи. Психорегуляция (снятия психоэмоционального напряжения)

Раздел 8. Самомассаж и взаимомассаж (3 часа)

Тема 30-32. Показания и противопоказания к применению массажа, приемы массажа в различных и.п. массируемого (лежа, сидя, стоя)

Раздел 9. Контрольные испытания и показательные (2 часа)

Тема 33-34. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики. Для выступающих предложить следующие тесты (5 часов)

- Гибкость позвоночника : наклон вперед из положения сидя;
- Сила мышц ног: прыжок в длину с места
- Силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45 градусов
 - Проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами
 - Комплексное тестирование координаций движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки

Второй год обучения

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности) 1 час

Тема 1. Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря

Раздел 2. Теоретические сведения (1 час)

Тема 2. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Раздел 3. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1 час)

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов. Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.

Раздел 4. Закаливание организма (2 часа)

Тема 4. Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ.

Тема 5. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.

Раздел 5. Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий (1 час)

Тема 6. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

Раздел 6. Легкоатлетические упражнения (10 часов)

Тема 7-8. Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени (2 часа)

Тема 9. Дриблинг (1 час)

Тема 10. Семенящий бег (1 час)

Тема 11. Прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу (1 час)

Тема 12-13. Многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком (2 часа)

Тема 14. Ходьба в приседе и полуприседе (1 час)

Тема 15. Прыжки "лягушкой" (1 час)

Тема 16. Бег с ускорением (1 час)

Раздел 7. Подвижные игры и эстафеты (6 часов)

Тема 17. Элементы спортивных игр (1 час)

Тема 18. Волейбол (1 час)

Тема 19. Введения мяча правой и левой рукой в движении (1 час)

Тема 20. броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест (1 час)

Тема 21. Эстафеты с мячами (1 час)

Тема 22. Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо" (1 час)

Раздел 8. Гимнастика (8 часов)

Тема 23-24. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре (2 часа)

Тема 25. Переползание по-пластунски (1 час)

Тема 26. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания (1 час)

Тема 27. Хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема (1 час)

Тема 28. Комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц (1 час)

Тема 29. Подтягивания и отжимания (1 час)

Тема 30. Упражнения в равновесии (1 час)

Раздел 9. Упражнения ЛФК (4 часа)

Тема 31-32. Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения (2 часа)

Тема 33. Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений. Упражнения на силу: подтягивания в висе ; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры (1 час)

Тема 34. Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой (1 час)

4. Тематическое планирование

Первый год обучения

№	Название разделов	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	1	-
2.	Теоретические сведения	1	1	-
3.	Общая физическая подготовка	8	-	8
4.	Специальная физическая подготовка	10	-	10
5.	Дыхательные упражнения	4	-	4
6.	Упражнения на расслабления	1	-	1
7.	Самоконтроль и психорегуляция	4	1	3
8.	Самомассаж и взаимомассаж	3	1	2
9.	Контрольные испытания и показательные	2	-	2
	ИТОГО:	34	4	30

Второй год обучения

№	Название разделов	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Теоретические сведения	1	1	-
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
4.	Закаливание организма	2	1	1
5.	Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий	1	1	-
6.	Легкоатлетические упражнения	10	1	9
7.	Подвижные игры и эстафеты	6	-	6
8.	Гимнастика	8	1	7
9.	Упражнения ЛФК	4	-	4
	ИТОГО:	34	7	27