



## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая Физическая Подготовка» (ОФП) разработана в соответствии с нормативными документами.

### Нормативная основа программы

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373.
- Концепция духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Образовательная программа НОО ГБОУ гимназии № 168 Центрального района Санкт – Петербурга - 2017г.
- План внеурочной деятельности ГБОУ гимназии №168 Центрального района Санкт – Петербурга – 2017-2018г.

**Главная цель программы:** Формирование физической культуры личности школьника посредством углубленного изучения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Занятия ОФП являются хорошей школой физической культуры и проводятся с **целью:**

- укрепления здоровья и закаливания занимающихся,
- достижения всестороннего развития,
- приобретение навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой,
- создание предпосылок для успешной учебной, бытовой, семейной и социальной адаптации

детей к реальным условиям жизни в обществе.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- обучение учащихся навыкам гимнастики с основами акробатики;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

#### **Воспитывающие задачи:**

- воспитать морально- волевые и нравственно- эстетические качества.
- ориентировать на здоровый образ жизни.
- привить интерес, потребность к регулярным занятиям ОФП.
- воспитать дисциплинированность, решительность, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержку, инициативность.
- приучение к игровым условиям.

#### **Развивающие:**

- развить, закрепить и совершенствовать физические качества (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, скорость, координация, выразительность движений).
- совершенствование нормативных требований

**Формы и методы проведения занятий:** групповая, индивидуально-групповая.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме, повторного выполнения упражнения круговой тренировки, расчлененного и целостного выполнения движений.

Теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений.

Занятия имеют в основном практическую направленность. При проведении используются комплексные игровые занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика,

подвижные игры, и т. д.), применяются разнообразные методы занятий: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный.

**В основу программы «ОФП» положены следующие принципы:**

- непрерывное дополнительное образование как механизм обеспечения полноты и цельности образования;
- развитие индивидуальности каждого ребенка в процессе социального и профессионального самоопределения в системе внеурочной деятельности;

#### **Планируемые результаты**

##### ***Личностные результаты:***

- 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 нестандартных ситуациях;
- проявлять трудолюбие и упорство;
- оказывать помощь своим сверстникам.

##### ***Метапредметные результаты:***

- находить ошибки при выполнении учебных занятий;
  - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
  - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых;
  - анализировать и оценивать результаты собственно труда.

##### ***Предметные результаты:***

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- бережно обращаться с инвентарем;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их.

Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Срок реализации программы – 1 год, 33 часа (1 час в неделю)

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ СЕКЦИИ  
«ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»**

МЕСЯЦ	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	
		ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
Сентябрь-Май	Правила поведения и техника безопасности на уроках ОФП, гимнастика с основами акробатики, подвижные игры, спортивные игры по упрощенным правилам спортивных игр.		Теоретические знания школьники получают на занятиях в течении 10 минут в водной части
	Легкая атлетика	5	
	Подвижные игры	11	
	гимнастика с основами акробатики	12	
	Эстафеты	5	
ВСЕГО ЧАСОВ 33			

## Содержание программы

### **Гимнастика с основами акробатики**

кувырок вперед в группировке, кувырок спиной вперед в группировке, прамокашка, кувырок спиной вперед с прамокашкой, гимнастический мост из положения лежа, гимнастический мост из положения стоя с подстраховкой, колесо на правую и левую сторону, растяжка - наклон вперед не сгибая ног стоя и сидя, правый, левый и поперечный шпагаты.

### ***Подвижные игры***

Основанные на материале легкой атлетики, гимнастики с основами акробатики и спортивных игр образовательной программы по физической культуре учащихся 1 классов: «Съедобное – не съедобное», «Рыбка» (Веревочка под ногами), «Вентилятор», «Горячая картошка», «Съедобное – не съедобное».

### **Эстафеты**

Основанные на материале легкой атлетики, гимнастики с основами акробатики и игр с мячом из образовательной программы по физической культуре учащихся 1 классов.

### Легкая атлетика

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

## Календарно-тематическое планирование

### 1 класс (33 часа)

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Тема	Дата проведения		Деятельность учащихся
				план	факт	
1-4	Правила поведения и техника безопасности на уроках ОФП		Подвижные игры			Должны знать и применять технику безопасности занятий на улице, в зале.
	Легкая атлетика	1	Легкая атлетика			
	Подвижные игры	2	Подвижные игры			
	гимнастика с основами акробатики	1	Гимнастика с основами акробатики			
5-9	гимнастика с основами акробатики	3	Подвижные игры			Знать правила гигиены и понимать важность занятий физической культурой.
			Гимнастика с основами акробатики			
	Подвижные игры	2	Подвижные игры			
			Гимнастика с основами акробатики			
			Гимнастика с основами акробатики			
10-13	Эстафеты	1				Демонстрировать уважение к сопернику во время подвижных игр. Регулировать своими эмоциями и управлять ими в
	Легкая атлетика	1	Легкая атлетика			
			Подвижные игры			
			Гимнастика с			

	Подвижные игры гимнастика с основами акробатики	1 1	основами акробатики Эстафеты			процессе игровой деятельности.
14-17	Эстафеты Подвижные игры гимнастика с основами акробатики	1 1 2	Гимнастика с основами акробатики Подвижные игры Эстафеты Гимнастика с основами акробатики			Уметь демонстрировать технику бега во время игр.
18-20	Правила поведения и техника безопасности на уроках ОФП  Легкая атлетика Подвижные игры гимнастика с основами акробатики	  1 1 1	Гимнастика с основами акробатики Подвижные игры Легкая атлетика			Должны знать и применять технику безопасности занятий на улице, в зале. Знать правила и уметь применять в игре. Уметь демонстрировать технику бросков мяча.
21-23	Легкая атлетика Подвижные игры гимнастика с основами акробатики	1 1 1	Подвижные игры Легкая атлетика Гимнастика с основами акробатики			Уметь демонстрировать технику бега, кувырков, прыжков. Знать правила и уметь применять в игре.
24-26	Подвижные игры гимнастика с основами	1 1	Гимнастика с основами акробатики Подвижные игры			Знать правила игры и уметь применять их в игровой деятельности.

	акробатики Эстафеты	1	Эстафеты			
27-30	Эстафеты Подвижные игры гимнастика с основами акробатики	1 1 2	Гимнастика с основами акробатики Подвижные игры Эстафеты Гимнастика с основами акробатики			Знать правила игры и уметь применять их в игровой деятельности.
30-33	Легкая атлетика Подвижные игры Эстафеты	1 1 1	Легкая атлетика Подвижные игры Эстафеты			Уметь взаимодействовать в команде, знать правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
ВСЕГО ЧАСОВ 33						