




**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №168  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**



УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ гимназии №168  / С. А. Лебедева Приказ № 85-1/0 от 30 августа 2017 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  / Г.Н.Рудник 28 августа 2017 г.
РАССМОТРЕНО На заседании МО Учителей начальных классов Протокол № 1 от 24 августа 2017 г. Руководитель МО  / И.Г. Петрова	ПРИНЯТО решением педагогического совета протокола №1 от 30 августа 2017года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»  
2а, 2б класс

2017-2018 учебный год

Ф. И.О. учителя  
С.И. Квасницкий

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
2017

## Пояснительная записка

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

### Нормативная основа программы

▪ Федеральный государственный 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:**

- обучить общим умениям и навыкам подвижных и спортивным играм..
- обучить правильному бегу, метанию, прыжкам и т.д.
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.
- способствовать формированию практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, групповому взаимодействию посредством подвижных игр и элементов соревнований.

##### **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, 34 часа (1 час в неделю)

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

МЕСЯЦ	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛИЧЕСТВО 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

	Спортивные игры	13	
	Подвижные игры	13	
	гимнастика с основами акробатики	8	
ВСЕГО ЧАСОВ 34			

## 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 2 классов: «Вирус» (Пятнашки), «Вышибала» - по различным правилам, «Рыбка» (Веревочка под ногами), «Вентилятор», «Горячая картошка», «Съедобное – не съедобное», Эстафеты.

### *Спортивные игры*

*Футбол:* основные правила игры, удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень, пенальти, штрафной удар, игра в футбол по упрощенным правилам.

*Пионербол:* основные правила игры, игра по упрощенным правилам.

*Баскетбол:* Передача мяча двумя руками, ведение мяча одной рукой (правой и левой), бросок мяча в корзину (облегченный мяч). Основные правила игры, игра по упрощенным правилам. Игры на основе баскетбола: «33 (упрощенные правила, облегченный мяч)», «-5 (упрощенные правила, облегченный мяч)».

## Календарно-тематическое планирование

### 2 класс (34 часа)

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Тема	Дата проведения		Деятельность учащихся
				план	факт	
1-4	Правила поведения и техника безопасности на уроках ОФП  Спортивные игры  Подвижные игры  Гимнастика с основами акробатики	2  1  1	Гимнастика с основами акробатики  Спортивные игры  Подвижные игры  Спортивные игры			Должны знать и применять технику безопасности занятий на улице, в зале. Знать историю возникновения спортивных игр.
5-8	Спортивные игры  Подвижные игры  Гимнастика с основами акробатики	1  2  1	Подвижные игры  Гимнастика с основами акробатики  Подвижные игры  Спортивные игры			Знать правила гигиены и понимать важность занятий физической культурой.
9-12	Спортивные игры  Подвижные игры  гимнастика с основами акробатики	1  2  1	Гимнастика с основами акробатики  Подвижные игры  Спортивные игры  Подвижные игры			Демонстрировать уважение к сопернику во время подвижных игр. Регулировать своими эмоциями и управлять ими в процессе игровой деятельности.
13-16	Спортивные игры  Подвижные игры  гимнастика с основами	1  1  2	Гимнастика с основами акробатики  Подвижные игры  Спортивные игры			Уметь демонстрировать технику бега во время игры в футбол и передачи мяча в баскетболе. Знать правила

	акробатики		Гимнастика с основами акробатики			игры. Знать правила и уметь применять в игре.
17-19	Правила поведения и техника безопасности на уроках ОФП  Спортивные игры  Подвижные игры	2  1	Спортивные игры  Подвижные игры  Спортивные игры			Должны знать и применять технику безопасности занятий на улице, в зале. Знать правила и уметь применять в игре. Уметь демонстрировать технику бросков мяча.
20-23	Спортивные игры  Подвижные игры	2  2	Подвижные игры  Спортивные игры  Подвижные игры  Спортивные игры			Уметь демонстрировать технику бега, кувырков, прыжков. Знать правила и уметь применять в игре.
24-27	Спортивные игры  Подвижные игры  гимнастика с основами акробатики	1  2  1	Гимнастика с основами акробатики  Подвижные игры  Спортивные игры  Подвижные игры			Знать правила игры и уметь применять их в игровой деятельности.
28-31	Спортивные игры  Подвижные игры  гимнастика с основами акробатики	1  1  2	Гимнастика с основами акробатики  Подвижные игры  Спортивные игры  Гимнастика с основами акробатики			Знать правила игры и уметь применять их в игровой деятельности.

32-34	Спортивные игры  Подвижные игры	2  1	Спортивные игры  Подвижные игры  Спортивные игры		Уметь взаимодействовать в команде, знать правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
ВСЕГО ЧАСОВ 34					