
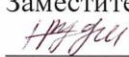
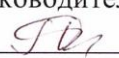


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 168
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

<p>УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ гимназия № 168  /С.А. Лебедева «31» августа 2016 г. Приказ № 94-1/о от 31.08.2016 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Г.Н.Рудник «26» августа 2016 г.</p>
<p>РАСМОТРЕНО на заседании МО учителей начальных классов Протокол № 1 от 26 августа 2016 г. Руководитель МО  М.Г.Петрова</p>	<p>ПРИНЯТО на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 31 августа 2016 г.</p>

**Рабочая программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Общая физическая подготовка (ОФП)»**

Классы: 3 А, Б
2016-2017 учебный год

Ф.И.О. педагога:
Квасницкий С.И.

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2016**

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая Физическая Подготовка» разработана в соответствии с нормативными документами на основе программы внеклассной и внешкольной работы Министерства Просвещения 2010 года с изменениями.

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 - 2016г.
- План внеурочной деятельности ГБОУ гимназии №168 Центрального района Санкт – Петербурга – 2016-2017г.

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 собственнo 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	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
	Спортивные игры	13	
	Подвижные игры	10	
	гимнастика с основами акробатики	11	
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 3 классов: «Вирс» (Пятнашки), «Вышибала» - по различным правилам, «Рыбка» (Веревочка под ногами), «Вентилятор», 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 катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень, пенальти, штрафной удар, игра в футбол по упрощенным правилам.

Пионербол: основные правила игры, игра по упрощенным правилам.

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками с верху, нижняя прямая подача.

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

Календарно-тематическое планирование

3 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	2	Спортивные игры Пионербол	6.09		Должны знать и применять технику безопасности занятий на улице, в зале. Знать историю возникновения спортивных игр.
			Подвижные игры	13.09		
			Гимнастика с основами акробатики	20.09		
			Спортивные игры Футбол	27.09		
	Подвижные игры	1				
	Гимнастика с основами акробатики	1				
5-8	Спортивные игры	1	Подвижные игры	4.10		Знать правила гигиены и понимать важность занятий физической культурой.
			Гимнастика с основами акробатики	11.10		
			Спортивные игры Баскетбол	18.10		
			Подвижные игры	25.10		
	Подвижные игры	2				
	Гимнастика с основами акробатики	1				
9-12	Спортивные игры	1	Гимнастика с основами акробатики	8.11		Демонстрировать уважение к сопернику во время подвижных игр. Регулировать своими эмоциями и управлять ими в процессе игровой деятельности.
			Подвижные игры	15.11		
			Спортивные игры Пионербол	22.11		
			Гимнастика с основами акробатики	29.11		
	Подвижные игры	1				
	Гимнастика с основами акробатики	2				
13-16	Спортивные игры	2	Спортивные игры Футбол	6.12		Уметь демонстрировать технику бега во время игры в футбол и
			Подвижные игры	1		

	Гимнастика с основами акробатики	1	Подвижные игры Гимнастика с основами акробатики Спортивные игры Баскетбол	13.12 20.12 27.12		передачи мяча в баскетболе. Знать правила игры. Знать правила и уметь применять в игре.
17-20	Правила поведения и техника безопасности на уроках ОФП Спортивные игры Подвижные игры Гимнастика с основами акробатики	1 2 1	Подвижные игры Гимнастика с основами акробатики Спортивные игры Пионербол Подвижные игры	10.01 17.01 24.01 31.01		Должны знать и применять технику безопасности занятий на улице, в зале. Знать правила и уметь применять в игре. Уметь демонстрировать технику бросков мяча.
21-24	Спортивные игры Подвижные игры Гимнастика с основами акробатики	2 1 1	Гимнастика с основами акробатики Спортивные игры Футбол Подвижные игры Спортивные игры Волейбол	7.02 14.02 21.02 28.02		Уметь демонстрировать технику бега, кувырков, прыжков. Знать правила и уметь применять в игре.
25-27	Спортивные игры Подвижные игры Гимнастика с основами акробатики	1 1 1	Гимнастика с основами акробатики Подвижные игры Спортивные игры Пионербол	7.03 14.03 21.03		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	4.04 11.04		Знать правила игры и уметь применять их в игровой деятельности.

	акробатики		Футбол	18.04		
			Гимнастика с основами акробатики	25.04		
32-34	Спортивные игры	2	Спортивные игры			Уметь взаимодействовать в команде, знать правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
	Гимнастика с основами акробатики	1	Волейбол	2.05		
			Гимнастика с основами акробатики	16.05		
			Спортивные игры	23.05		
			Футбол			
ВСЕГО ЧАСОВ 34						