




**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>РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей начальных классов Протокол № 1 от 26 августа 2016 г. Руководитель МО  /И.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: 4 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 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	10	
	гимнастика с основами акробатики	11	
ВСЕГО ЧАСОВ 34			

Содержание программы

Гимнастика с основами акробатики

Кувырок вперед в группировке, кувырок спиной вперед в группировке, промокашка, кувырок спиной вперед с промокашкой, 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: «Вирус» (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: Полные правила игры, игра на всю площадку.

Волейбол: Прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками с верха, нижняя прямая подача. Правила игры, игра по упрощенным правилам и игра на всю площадку.

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

Календарно-тематическое планирование

4 класс (34 часа)

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Тема	Дата проведения		Деятельность учащихся
				план	факт	
1-5	Правила поведения и техника безопасности на уроках ОФП Спортивные игры Подвижные игры Гимнастика с основами	2	Спортивные игры Пионербол	1.09		Должны знать и применять технику безопасности занятий на улице, в зале. Знать историю возникновения спортивных игр.
			Подвижные игры	8.09		
		1	Гимнастика с основами акробатики	15.09		
			Спортивные игры Футбол	22.09		

	акробатики	2	Гимнастика с основами акробатики	29.09		
6-9	Спортивные игры	1	Подвижные игры	6.10		Знать правила гигиены и понимать важность занятий физической культурой.
	Подвижные игры	2	Гимнастика с основами акробатики	13.10		
	Гимнастика с основами акробатики	1	Спортивные игры Баскетбол	20.10		
			Подвижные игры	27.10		
10-12	Спортивные игры	1	Гимнастика с основами акробатики	10.11		Демонстрировать уважение к сопернику во время подвижных игр. Регулировать своими эмоциями и управлять ими в процессе игровой деятельности.
	Подвижные игры	1	Спортивные игры Пионербол	17.11		
	Гимнастика с основами акробатики	1	Подвижные игры	24.11		
13-16	Спортивные игры	2	Спортивные игры Футбол	1.12		Уметь демонстрировать технику бега во время игры в футбол и передачи мяча в баскетболе. Знать правила игры. Знать правила и уметь применять в игре.
	Подвижные игры	1	Подвижные игры	8.12		
	Гимнастика с основами акробатики	1	Гимнастика с основами акробатики	15.12		
			Спортивные игры Баскетбол	22.12		
17-19	Правила поведения и техника безопасности на уроках ОФП		Подвижные игры	12.01		Должны знать и применять технику безопасности занятий на улице, в зале. Знать правила и уметь применять в игре. Уметь демонстрировать технику бросков мяча.
			Гимнастика с основами акробатики	19.01		
	Спортивные игры	1	Спортивные игры Пионербол	26.01		
	Подвижные игры	1				
	Гимнастика с основами	1				

	акробатики					
20-22	Спортивные игры	1	Гимнастика с основами акробатики	2.02		Уметь демонстрировать технику бега, кувырков, прыжков. Знать правила и уметь применять в игре.
	Подвижные игры	1	Спортивные игры Волейбол	9.02		
	Гимнастика с основами акробатики	1	Подвижные игры	16.02		
23-26	Спортивные игры	2	Гимнастика с основами акробатики	2.03		Знать правила игры и уметь применять их в игровой деятельности.
	Подвижные игры	1	Спортивные игры Пионербол	9.03		
	Гимнастика с основами акробатики	1	Подвижные игры	16.03		
			Спортивные игры Футбол	23.03		
27-30	Спортивные игры	1	Гимнастика с основами акробатики	6.04		Знать правила игры и уметь применять их в игровой деятельности.
	Подвижные игры	1	Подвижные игры	13.04		
	Гимнастика с основами акробатики	2	Спортивные игры Футбол	20.04		
			Гимнастика с основами акробатики	27.04		
31-34	Спортивные игры	2	Спортивные игры Волейбол	4.05		Уметь взаимодействовать в команде, знать правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
	Подвижные игры	1	Гимнастика с основами акробатики	11.05		
	Гимнастика с основами акробатики	1	Спортивные игры Футбол	18.05		
			Подвижные игры	25.05		
ВСЕГО ЧАСОВ 34						