Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №2»

городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | РАССМОТРЕНО  на заседании школьного методического объединения  учителей физической культуры и ОБЖ  Басова М.С.  (протокол от 30.08.2019г. №1) |

.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной секции

«Общая физическая подготовка»

Срок реализации рабочей программы: 4 года

Уровень: дополнительное образование

Класс: 1 – 4

**Оглавление**

Планируемые результаты освоения спортивной секции

«Общая физическая подготовка».……………………………………………………...3

Содержание программы секции «Общая физическая подготовка …………………11

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых

на освоение учебного предмета…………………………………….……..…………..16

**I. Результаты освоения спортивной секции «Общая физическая подготовка».**

Результаты освоения спортивной секции «Общая физическая подготовка» в обобщенном виде можно охарактеризовать с точки зрения достижения установленных ФГОС НОО требований к результатам обучения учащихся:

**Личностные результаты**

- Формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими

существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**1-2 класс**

*Учащийся научится*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура» как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;

-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»,

-осознавать связь физической подготовки с развитием основных физических качеств;

-характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию);

- правилам проведения закаливающих процедур;

- соблюдать правила поведения и выполнять действия по предупреждению травматизма.

*Учащийся получит возможность научиться:*

-определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

-вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

-выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

-выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

-выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

-формировать интерес к культуре народов Башкортостана с помощью башкирских народных игр.

-демонстрировать уровень физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | | |
| высокий | | средний | | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | | 5 – 7 | | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | | 119 – 127 | | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | | Коснуться пальцами пола | | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | | 7,0 – 6,8 | | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | | | |

**Знания о физической культуре**

*Учащийся научится:*

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как систему разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;

**-** знатьОлимпийскую символику;

**-** различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости;

**-**выявлятьразличие в основных способах передвижения человека;

-характеризовать показатели физического развития;

-правилам поведения на уроке физической культуры

**Способы физкультурной деятельности**

*Учащийся научится:*

-оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур;

-измерять показатели развития физических качеств;

**-** общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

- организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

**Физическое совершенствование**

*Учащийся научится:*

-осваиватьуниверсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

-выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

-осваивать строевые действия в шеренге и колонне;

-выполнять строевые команды;

**-**осваивать технику акробатических упражнений;

- осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

-применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;

- моделироватьтехнику передвижения на лыжах;

**-**осваивать технику спусков, подъемов.

-осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных, спортивных игр;

-взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх;

-осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

*Учащийся получит возможность научиться:*

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- выполнять элементы волейбола, баскетбола, футбола;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять передвижения на лыжах.

**3-4 класс**

*Учащийся научится*

-формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физическое, социального и психологического),

о её позитивном влияний на развитие человека (физической , интеллектуальной, эмоциональной , социальной);

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

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

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

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

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

-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы.

*Учащийся получит возможность научиться:*

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

-выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

-оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

-воспитанию толерантности с помощью башкирских народных игр;

-демонстрироватьуровень физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

***Предметные результаты***

В результате обучения обучающиеся на ступени дополнительного образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности, трудовой и военной деятельности.

*Знания о физической культуре*

*Учащийся научится:*

*-*ориентироваться в понятиях «физическая культура»,

-ознакомится с историей развития физической культуры и первых соревнований;

-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

-ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

*Учащийся получит возможность научиться:*

*-*выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;

-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

*Способы физкультурной деятельности*

Учащийся научится:

-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

-организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

-измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за их динамикой;

-формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости),

-составлять режим дня**,**

**-**выполнять простейшие закаливающие процедуры,

*Учащийся получит возможность научиться*:

-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

-выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

*Физическое совершенствование*

Учащийся научится:

-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, комплексы упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

-выполнять акробатические комбинации;

-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина, напольное гимнастическое бревно);

-выполнять опорный прыжок с разбега через гимнастического козла;

-выполнять гимнастические упражнения прикладного характера (прыжки через скакалку, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий);

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

-выполнять передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

-выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

*Учащийся получит возможность научиться:*

*-*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

-играть в баскетбол, волейбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

-выполнять передвижения на лыжах.

**II.Содержание программы секции «Общей физической подготовки» на уровне начального общего образования предполагает изучение следующих разделов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Содержание программы секции «Общей физической подготовки»** | **Формы организации** | **Виды деятельности учащихся** |
| **I. Знания о физической культуре** | ***Физическая культура*.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  ***Из истории физической культуры.*** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.  ***Физические упражнения.*** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.  Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | Спортивная секция | Раскрывать понятие «физическая культура».Рассказывать о значении занятий физической культурой на воспитание характера человека, положительном влиянии на организм человека.  Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.  Рассказывать об основных способах передвижения людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. |
| **II. Способы физкультурной деятельности** | ***Самостоятельные занятия.*** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).  ***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.*** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.  ***Самостоятельные игры и развлечения.*** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). |  | Уметь составлять режим дня.Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой).  Разучивать и выполнятьупражнения комплекса утренней зарядки.  Уметь самостоятельно проводить подвижные игры. |
| **III.Физическое совершенствование**  **\\** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.  ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***  ***Лыжные гонки.***  Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. |  | Уметь составлять и выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений и гимнастики для глаз.  Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.  Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.  Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.  Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.  Демонстрироватьтехнику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника.  Выполнятьторможение способом па­дения на правый и левый бок при спуске с пологого склона.  Выполнятьторможение «плугом» при спуске с пологого склона.  Выполнятьподъём на лыжах спосо­бом «лесенка».  Демонстрировать технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.  Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода.  попеременного двухшажного хода  Объяснятьидемонстрировать технику выполнения поворотов,  спусков и подъемов. |
| **Спортивно**-**оздоровительная** **деятельность**. | **Легкая атлетика***.*  *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;  *Броски*: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  ***Гимнастика с основами акробатики*** Организующие команды и приемы.  Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.  Акробатические комбинации.Например: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;  2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.  Гимнастические упражнения прикладного характера.  Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. |  | Соблюдать правила ТБ.  Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.  Бегать с максимальной скоростью 30м.  Уметь правильно подбирать одежду и обувь  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;  выполнять челночный бег 3х10 м  бегать различные варианты эстафет; преодолевать полосу препятствий  Правильно выполнять основные движения в метании.  Соблюдатьправила техники безопас­ности.  Выполнятьранее разученные упраж­нения в стандартных и изменяющихся условиях.  Характеризоватьи демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений.  Выполнятьразученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.  Демонстрироватьтехнику разучен­ных висов на низкой гимнастической перекладине.  Выполнятьранее разученные пере­движения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.  Демонстрироватьтехнику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности. |
|  | ***Подвижные и спортивные игры.***  *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  *На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.  *На материале спортивных игр:*  *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола  ***Лыжные гонки****.*  ***Лыжные гонки****.*  Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. |  | Знатьтехнику безопасности во время проведения  подвижных и спортивных игр.  Рассказыватьоб истории возникновения и развития игры в баскетбол, волейбол, футбол.  Излагать общие правила спортивных игр.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передаче и перекатах мяча.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах.  Осваивать технику бросков мяча снизу.  Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячом.  Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр;  Осваивать технические действия в спортивных играх.  Демонстрировать технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.  Демонстрироватьтехнику удара вну­тренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.  Характеризоватьи демонстрироватьтехнику остановки катящегося мяча вну­тренней стороной стопы.  Демонстрировать специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом  и спиной вперёд.  Проявлятьинтерес к национальным подвижным играм, активно включатьсяв национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта. |

**III.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых**

**на освоение учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Класс** | |
| **1-2** | **3-4** |
| I.Знания о физической культуре | В процессе занятия | |
| II.Способы физкультурной деятельности | В процессе занятия | |
| III.Физическое совершенствование | **57** | **114** |
| *1.Физкультурно-оздоровительная деятельность* | В режиме дня и в процессе занятия | |
| *2.Спортивно-оздоровительная деятельность*  *2.1 Легкая атлетика* |  | **36** |
| **18** |
| 2.*2 Подвижные и спортивные игры* | **18** | **36** |
| Башкирские народные игры | В процессе занятия | |
| *2.3 Гимнастика с основами акробатики* | **12** | **24** |
| *2.4 Лыжные гонки* | **9** | **18** |
| **Всего:** | **57** | **114** |