

Пояснительная записка

1.Требований федерального государственного образовательного стандарта начальное общее, основное общее, среднее общее образование.

2.Примерной основной образовательной программы по физической культуре общего образования.

3.Санитарно – эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189);

4.Учебного плана школы;

5.Годового учебного календарного графика школы;

6.Основной образовательной программы школы;

8.Учебно – методического комплекса.

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «ОФП» заключается в том, что эффективность образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей- неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья.

Программа ОФП рассчитана на обучающихся 2 классе. Она предусматривает проведение практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Цель программы: оздоровление детей путём повышения психической и физической подготовленности, к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся; -формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Курс внеурочной деятельности «ОФП» предназначен для учащихся 2 классе, рассчитан на один год обучения (ч.), 1 час в неделю в течение всего учебного года.

Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметные:

Регулятивные:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия; -учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- Коммуникативные:**

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

-постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

-разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

-управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

-сформировать навыки позитивного коммуникативного.

Предметные

Обучающиеся научатся:

-владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;

-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Воспитательные результаты

Результаты первого уровня (приобретение знаний): понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, инструктажи, беседы о здоровом образе жизни.

Формы контроля результатов первого уровня: анкетирование.

Результаты второго уровня: способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Формы достижения результатов второго уровня: отбор физических упражнений по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Формы контроля результатов второго уровня: контролировать и анализировать эффективность занятий.

Результаты третьего уровня: повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

Формы достижения результатов второго уровня: развитие физических качеств с помощью подвижных игр и эстафет.

Формы контроля результатов второго уровня: проведение физических тестов (на координацию, гибкость, ловкость, силу, быстроту).

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных

исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Тематическое планирование

2 класс

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов (План)	Кол-во часов (Факт)
1	Инструктаж по ТБ на занятиях л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП.	3.09	
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	10.09	
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег с высокого старта. Бег 30м.	17.09	
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места).	22.09	
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта.	1.10	
6	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. Рукой.	8.10	
7	Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	15.10	
8	Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита.	22.10	
9	ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.).	29.10	
10	ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	12.11	
11	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	19.11	
12	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	26.11	
13	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	3.12	
14	Строевые приемы. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	10.12	
15	Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками.	17.12	
16	Совершенствование техники ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	24.12	

17	Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой.	14.01	
18	Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры.	28.01	
19	Строевые приемы. Изучение техники нападающего удара.	4.02	
20	Изучение комбинаций из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.	11.02	
21	Строевые приемы. Подача мяча одной рукой (зач.).	18.02	
22	Строевые приемы. Нападающий удар (зач.).	25.02	
23	Совершенствование техники игры. Правила игры.	4.03	
24	Прохождение дистанции 600 м.	11.03	
25	Прохождение дистанции 500м. на результат.	9.03	
26	Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места.	18.03	
27	Сдача контр.норматива-подтягивание.	25.03	
28	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	8.04	
29	Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	15.04	
30	Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	22.04	
31	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	29.04	
32	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	6.05	
33	Строевые приемы. Сдача контр.норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой.	13.05	
34	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	20.05	
Всего часов			

Список литературы.

- 1.О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)
- 2.«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
- 3.Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
- 4.Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
- 5.Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;
- 6.Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;
- 7.В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 г.