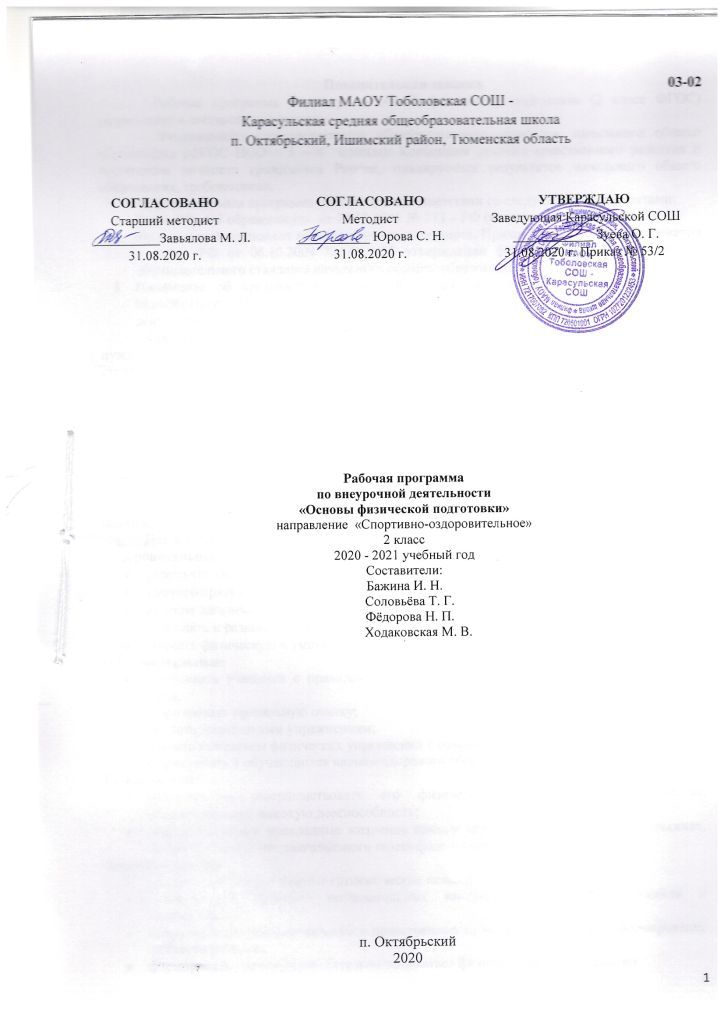
**03-02**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа кружку по общей физической подготовке (2 класс ФГОС) разработана и составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта, начального общего образования (ФГОС НОО – 1 – 4 классы), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, требованиями.

Образовательная программа составлена в соответствии со следующими документами:

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 № 273 – РФ (вступил в силу 01.09.2013)
2. Федеральный компонент государственного стандарта. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
3. Положение об организации внеурочной деятельности в начальной школе. Письмо МинОбрНауки РФ № 03-296 от 12 мая 2011года « Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие дети нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные дети в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности детей решает данная программа.

### **Цели и задачи программы**

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

**Оздоровительные:**

* укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
* удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
* ведение закаливающих процедур;
* укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
* снимать физическую и умственную усталость.

**Образовательные:**

* ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
* формировать правильную осанку;
* обучать дыхательным упражнениям;
* изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
* формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

* развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
* совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

* прививать жизненно важные гигиенические навыки;
* содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### Методическое обеспечение образовательной программы.

**Формы занятий:**

* групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
* занятия оздоровительной направленности;
* праздники;
* эстафеты, домашние задания.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

* информационно-познавательные (беседы, показ);
* творческие (развивающие игры);
* методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Место в учебном плане**

В соответствии с учебным на изучение кружка «Основы физической подготовки» во 2 классе отведено 34 часа (1 час в неделю).

Планируемые результаты изучения предмета:

**Личностные**

У обучающихся будут сформированы:

* уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
* понимание значения физической культуры для укрепле­ния здоровья человека;
* понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
* уважение к достижениям российских спортсменов в ис­тории физической культуры и спорта.

Учащиеся получат возможность для формирования:

понимания ценности человеческой жизни;

* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* понимания физической культуры и здоровья как факто­ров успешной учёбы и социализации
* самостоятельности в выполнении личной гигиены;
* понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на осно­ве правил и представлений о нравственных нормах);
* способности проявлять волю во время выполнения физи­ческих упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
* понимания причин успеха в физической культуре; спо­собности к самооценке;
* саморегуляции в управлении своими эмоциями в раз­личных ситуациях.

**Предметные**

Учащиеся научатся:

понимать значение физической подготовки;

определять частоту сердечных сокращений при физиче­ской нагрузке;

выполнять соревновательные упражнения;

* руководствоваться правилами составления комплексов уп­ражнений, направленных на развитие физических качеств;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы и бега;
* выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги »;
* выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 5 м на дальность;
* выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стой­ку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
* перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
* выполнять танцевальные шаги;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр;
* измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получат возможность научиться:

* рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
* определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
* соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
* понимать влияние закаливания на организм человека;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленных на развитие определённых фи­зических качеств;
* выполнять комбинации из элементов акробатики;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

**Метапредметные**

Регулятивные

Учащиеся научатся:

* продумывать и устанавливать последовательность уп­ражнений в комплексах утренней гимнастики, по про­филактике нарушений осанки, физкультминуток, руко­водствуясь правилами;
* объяснять, какие технические приёмы были использова­ны при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять заданные комплексы упраж­нений, направленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* анализировать и оценивать результаты, находить воз­можности и способы их улучшения (под руководством учителя);
* участвовать в подвижных играх, руководствуясь прави­лами.

Учащиеся получат возможность научиться:

* ставить собственные цели и задачи по развитию физиче­ских качеств;

• планировать, контролировать и оценивать учебные дей­ствия в соответствии с поставленной задачей и условия­ми её реализации;

* осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
* соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* выделять эстетические характеристики в движениях че­ловека, оценивать красоту телосложения и осанки;
* организовывать подвижные игры во время прогулок.

**Познавательные**

Учащиеся научатся:

* осуществлять поиск необходимой информации, исполь­зуя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информа­цию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* различать виды физических упражнений, виды спорта;
* сравнивать, группировать, классифицировать виды спор­та летних и зимних Олимпийских игр;
* устанавливать зависимость частоты сердечных сокраще­ний от физической нагрузки;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физиче­ской культурой и воспитанием характера человека. Учащиеся получат возможность научиться:
* находить нужную информацию, используя словарь учеб­ника, дополнительную познавательную литературу спра­вочного характера;
* устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
* сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, ви­ды спорта;
* соотносить физические упражнения с развитием опреде­лённых физических качеств и группировать их;
* устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физиче­ской нагрузкой.

**Коммуникативные**

Учащиеся научатся:

* выражать собственное эмоциональное отношение к раз­ным видам спорта;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполне­нию физических упражнений;
* понимать действия партнёра в игровой ситуации. Учащиеся получат возможность научиться:
* участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнова­ниях на территории Древней Руси, о достижениях рос­сийских спортсменов на Олимпийских играх;
* высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
* задавать вопросы уточняющего характера по организа­ции игр;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* договариваться и приходить к общему решению;
* дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

**Ожидаемые результаты**

   В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;

- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Знать и иметь представление:**

* об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
* о способах и особенностях движений, передвижений;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
* о причинах травматизма и правилах предупреждения.

**Уметь:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

**Календарно-тематическое планирование курса «Основы физической подготовки»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п / п** | **Тема** | **Дата** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на кружке «Основы физической подготовки». Игра на внимание «Запрещенное движение». | 07.09. |
| 2 | Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение». | 14.09. |
| 3 | Игры «Море волнуется – раз», «Прыгай через ров». | 21.09. |
| 4 | Беседа о правильном режиме дня. Челночный бег. Игра «Волк во рву». | 28.09. |
| 5 | Комплекс упражнений со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде». | 05.10. |
| 6 | Игры «День – ночь», «Попрыгунчики – воробушки». | 12.10. |
| 7 | Размыкание и смыкание, перестроение. Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». | 19.10. |
| 8 | Техника безопасности. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. | 02.11. |
| 9 | Строевые упражнения с перестроениями. Игры «Салки», «Два мороза». | 09.11. |
| 10 | Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения. | 16.11. |
| 11 | Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча. | 23.11. |
| 12 | Размыкание и смыкание, перестроение. Игры «Невод», «Гусеница». | 30.11. |
| 13 | Упражнение на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка. Игра «Два мороза». | 07.12. |
| 14 | Упражнение – пресс, отжимание. Построение и перестроение. Акробатика. Перекаты. Группировка. Игра «Два мороза». | 14.12. |
| 15 | Прыжки на скакалке. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. | 21.12. |
| 16 | Построение и перестроение. Упражнение – мост. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты. | 28.12. |
| 17 | Техника безопасности. Построение и перестроение. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игра «Два мороза». | 18.01. |
| 18 | Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игры «Салки», «Стая». | 25.01. |
| 19 | Подвижные игры по выбору. | 01.02. |
| 20 | Основные перемещения в баскетболе. Стойка, повороты, остановка. Игры-эстафеты с мячом. | 08.02. |
| 21 | Игры «День – ночь», «Попрыгунчики – воробушки». | 15.02. |
| 22 | Техника ведения мяча. Игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Школа мяча». | 22.02. |
| 23 | Техника броска мяча в кольцо. Бег с ускорением по прямой. Игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | 01.03. |
| 24 | Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек. Игра «Метко в цель». | 05.03. |
| 25 | Ловля и передача большого баскетбольного мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй». | 15.03. |
| 26 | Техника безопасности. Ловля, бросок, передача мяча. Игра «Охотники и утки». | 29.03. |
| 27 | Техника передвижения. Ловля, бросок, передача мяча. Игра «Охотники и утки». | 01.04. |
| 28 | Прыжки в длину с места. Бег с ускорением. Игра «Прыжки по полоскам». | 05.04. |
| 29 | Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игры «Зайцы в огороде», «Пятнашки». | 12.04. |
| 30 | Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Упражнение со скакалкой. Игра «Удочка». | 19.04. |
| 31 | Размыкание и смыкание, перестроение. Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». | 26.04. |
| 32 | Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров». | 17.05. |
| 33 | Метание большого и малого мяча в цель. Игры «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». | 24.05. |
| 34 | Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. | 31.05. |

**Список литературы:**

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
6. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
7. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
8. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение«, 1976.
9. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – ХI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
12. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
13. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
14. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.