Российская Федерация

Государственное бюджетное образовательное учреждение

Ненецкого автономного округа «Средняя школа п.Харута»

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**  Заместитель руководителя  по ВР ГБОУ НАО  « СШ п.Харута»  Сидорова С.Н. /\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г | **«Утверждаю»**  Директор  ГБОУ НАО «СШ п. Харута»  Сидорова Т.Г./\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_  от«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г |

**Рабочая программа дополнительного образования**

**занятий по ОФП**

**(3-4 класс)**

**Казакова Дмитрия Сергеевича**

**педагога высшей категории**

2016 - 2017 учебный год

**Оглавление**

1. Титульный лист -------------------------------------------------------------- 1

2. Оглавление------------------------------------------------------------------------- 2

3.Пояснительная записка---------------------------------------------------------- 3

4. Основные положения программы------------------------------------------- 4

5. Планируемые результаты освоения программы------------------------ 5

6. Учебно-тематический план -------------------------------------------------- 6

7. Содержание программы------------------------------------------------------ 6

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение-------7

9. Литература-------------------------------------------------------------------------8

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа дополнительного образования на 2016-2017 учебный год разработана на основе следующих нормативных документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012. №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации

от 29 августа 2013г №1008 «Перечень направленностей дополнительных общеобразовательных программ» .

* Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобразования и науки РФ от 27.11.2015. № 08-2228 « Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культуры и спорта в образовательных учреждениях РФ»
* Санитарно- эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10,утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010. №189 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность,** которая соответствует её названию .

**Актуальность** программы заключается в том, чтозанятия физическими упражнениями и спортом максимально благоприятно раскрывают и развивают не только физическое, но и духовное развитие ребенка.

**Педагогическая целесообразность** программы спортивной секции «ОФП»  заключается в соответствии построения целей и задач построению содержания учебной программы. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по ОФП и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Практическая значимость**программы в методике: приобщаются к здоровому образу жизни через игровую деятельность. Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Данная рабочая программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

**Отличительной особенностью** программы является пропаганда здорового образа жизни через ознакомление с игровыми видами спорта и общефизической подготовкой. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Занятия спортивных секций ОФП направлено на

достижение следующих **целей**:

* приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;
* воспитание навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни;
* привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.;
* подготовка детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом;
* развитие коммуникабельных способностей;
* воспитание патриотизма и гордости за свою страну.

В соответствии с целями ставятся **задачи**:

* воспитать   потребности   и   умения   самостоятельно   заниматься физическими     упражнениями,   сознательно  применять     их  в целях  отдыха, тренировки, повышенияработоспособности и укрепления здоровья.
* обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
* овладеть основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой тактики игры в пионербол;
* освоить процесс игры в соответствии с правилами;
* изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, технике и тактике, правил игры.

**Принципы** - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

**Концептуальной основой** планирования является создание предпосылок для начального обучение игре. В дальнейшем обучении каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышение физический и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре , раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс ОФП и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся.

Программа по предмету «ОФП» для 3-4 классов начальной школы общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью программы по физической культуры для 1-11 классов под общей редакцией В.И.Ляха в утверждённой министерством образования и науки (2011 год), в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста учитывает увеличение физической нагрузки.

Программа рассчитана на 34 часа в году (1 раз в неделю), что соответствует учебному плану ГБОУ НАО «СШ п.Харута»

При составлении списков обучающихся учитывались их возрастные особенности.

Форма занятий- спортивная секция во второй половине дня. Режим- по расписанию, утверждённому директором ГБОУ НАО «СШ п. Харута».

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Занимающиеся данной учебной группы должны **знать и иметь** представление:

* о физических качествах и правилах тестирования;
* основы личной гигиены, причины травматизма при занятии спортом и правила его предупреждения;
* уметь организовать самостоятельные игры.

Занимающиеся данной учебной группы должны **уметь:**

* выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
* владеть основами техники игр;
* знать основы судейства.
* освоить терминологию, принятую в спорте;
* уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
* руководить командой своего класса на общешкольных сорев­нованиях;

Формой подведения итогов является игра.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы** | **Количество часов** | Теоретические занятия | Практические занятия |
|  |  |  |  |  |
|  | Вводное занятие. | 1 | 1 | - |
|  | Ознакомление с правилами соревнований. | 1 | 1 | - |
|  | Техника безопасности во время занятий ОФП | 1 | 1 | - |
|  | Лёгкая атлетика | 9 | - | 9 |
|  | Лыжный спорт | 6 | 1 | 5 |
|  | Спортивные игры | 14 | 1 | 13 |
|  | Контрольные упражнения и спортивные соревнования. | .2 |  | 2 |
|  | **ИТОГО** | 34 | 5 | 29 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Вводное занятие**. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

**Гигиена спортсмена и закаливание**. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

**Места занятий, их оборудование и подготовка**. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

**Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой**. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

**Ознакомление с правилами соревнований**. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

**Общая физическая и специальная подготовка**. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.  Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ**

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Разделы, темы** | **Формы занятия** | **Методы, приемы организации учебно-воспитательного процесса** | **Дидактический**  **материал и техническое**  **оснащение** | **Формы подведения итогов** |
| 1 | Вводное занятие. | Беседа, доклад | Словесный, иллюстрированный, коллективно-групповой, индивидуальный | Фотографии, плакаты.  Видео, мультимедиа. | Работа по вопросам |
| 2 | Ознакомление с правилами соревнований. | Комбинированная практическая | Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный | Плакаты, таблицы  , экранно-  звуковой, теннисные столы,  ракетки, мячи, стойки | Тест |
| 3 | Техника безопасности во время занятий ОФП | Практическая | Словесный,  наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный | Мячи, стойки,  Сетки, плакаты | Упражнения |
| 4 | Лёгкая атлетика | Практическая | Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный | Спортивный инвентарь | Упражнения |
| 5 | Лыжный спорт | Практическая | Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный | Лыжи, палки | Соревнование |
| 6 | Спортивные игры | Практические | Практический, групповой, индивидуальный | Спортивный инвентарь | Турнир |
| 7 | Контрольные упражнения и спортивные соревнования. | Практические | Практический, групповой, индивидуальный | Спортивный инвентарь | Турнир |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – Ростов н/Д: Феникс,2001.
2. Болонов Г.П., Болонова Н.В. Сценарии спортивно-театрализованных праздников. – М.: Школьная Пресса, 2003.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение,1991.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия».

Ростов н/Д: Феникс,2003.

1. Лепёшкин В.А. Подвижные игры для детей. : Пособие для учителя физкультуры. -. М.: Школьная Пресса, 2004.
2. Лепёшкин В.А. Подвижные игры для детей. Лапта: Пособие для учителя физкультуры. -. М.: Школьная Пресса, 2004.
3. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Погодаев Г.И. Программа физического учащихся начальной школы (1-4 классы).- М.: Школа –Пресс, 2004.
4. Лукманова Н.Б. Формирование правильной осанки у школьников: учебно-методические рекомендации. – Архангельск.: ПГУ им. М.В. Ломоносова,2002.
5. Лях. В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. -.М.: Просвещение, 2011.
6. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: пособие для учителя/

Е.Н. Литвинов, Г.И. Погодаев, Т.Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова.-М.: Просвещение, 1997.

1. Методы самоконтроля физического состояния: методические рекомендации по валеологии/ сост.Е.Б.Раменская, С.И. Береснев. – Архангельск.: ПГУ им. М.В.Ломоносова,2000.
2. Муравьёв В.А., Назарова Н.Н. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: методическое пособие.-М.:Дрофа,2008.
3. Патриотическое воспитание детей (Игры и программы). – М .:ГОУ ЦРСДОД, 2003.
4. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы: учебно-методическое пособие.- М.: Дрофа, 2010.
5. Погадаев Г.И. Физическая культура. Программа для общеобразовательных учреждений . 1-4 классы. – М.: Дрофа, 2010.
6. Погадаев Г.И., Мишин Б.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы: методическое пособие. –М.: Дрофа,2006.
7. Примерные программы начального общего образования. – М.: Просвещение, 2010.
8. Спортивно – оздоровительные мероприятия в школе /

авт. -сост. О.В. Белоножкина и др. - Волгоград: Учитель, 2006.

1. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России/ В.С. Родиченко и др.- М.: Физкультура и Спорт,2005.