



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Департамент образования

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 131»

Принята на Педагогическом совете
протокол № _____
от «__» _____ 202_г

УТВЕРЖДЕНА
ком директора МБОУ «Школа № 131»
от «__» _____ 202_г. № _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«ОФП»

Программа рассчитана на детей от 10-17 лет.
Срок реализации : 1 год

Автор-составитель:

Татаренко Дарья Владимировна
учитель физической культуры

г. Нижний Новгород,
2020 год

Содержание

1.	Информационная карта программы	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Календарный учебный график	11
4.	Рабочая программа	17
5.	Оценочный материал	30
6.	Методический материал	31
7.	Материально-техническое обеспечение	35
8.	Информационное обеспечение программы	35

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ.

1.	Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «ОФП».
2.	Автор и руководитель программы	Учитель физической культуры, Татаренко Дарья Владимировна
3.	Территория, представившая программу	Нижний Новгород, Приокский район.
4.	Название проводящей организации	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №131».
5.	Адрес организации	603144 Нижний Новгород, ул. Цветочная, дом 6.
6.	Телефон	(831) 437-87-01
7.	Форма проведения	Занятия физкультурно-спортивной направленности.
8.	Цель программы	Создание условий, способствующих укреплению здоровья и содействию правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; гармоническое развитие кружковцев в процессе овладения физической культурой.
9.	Специализация программы	Футбол
10.	Сроки реализации программы	1 год
11.	Место реализации программы	МБОУ «Школа №131», Приокского района.
12.	Официальный язык программы	Русский
13.	Общее количество участников	10-15 человек.
14.	География участников программы	Обучающиеся МБОУ «Школа №131», г. Нижний Новгород, Приокский район.
15.	Условия участия в программе	Желание детей, заявление от лица родителей (законных представителей)
16.	Условия размещения участников	Спортивный зал МБОУ «Школа №131», г. Нижний Новгород, Приокский район.
17.	Краткое содержание программы	<p>Содержание видов деятельности определено исходя из содержания примерной федеральной программы по разным видам спорта.</p> <p>Теоретическая подготовка включает вопросы: понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Состояние и развитие спорта в России История развития спорта в мире и в нашей стране. Достижения спортсменов России на мировой арене. Количество</p>

		<p>занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий футболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд на соревнованиях.</p> <p>В программу включены следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для развития силы; - для развития быстроты; - для развития гибкости; - для развития ловкости. <p>Также в программе прописаны: промежуточная аттестация и контрольные нормативы.</p>
--	--	---

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа в области физической культуры и спорта по общей физической подготовке (ОФП) разработана для обучающихся 7-8 лет. За основу данной программы взята программа по общей физической подготовке, автором которой является Гинько Нина Николаевна заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБУ ДО ДЮСШ г. Курганинска, отличник народного просвещения. Программа составлена в соответствии

Законом РФ «О физической культуре и спорте», в соответствии с частью 11 статьи 13 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2013, N 19, ст. 2326), СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации» от 4 июля 2014 года № 41; обобщения передового опыта работы тренеров с юными спортсменами и других научных исследований.

Направленность-физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что в процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Новизна программы состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность из-за возраста, не имеющих определенной спортивной подготовки

Данная программа разработана с учётом принципов само актуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования детей представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления 'физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А также на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Отличительной особенностью программы по общей физической подготовке: отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и

местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся средних классов общеобразовательных учреждений, с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Сроки реализации: 1 учебный год

Условия реализации программы:

Условия набора учащихся

занятиям допускаются все учащиеся средних классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся

Численный состав учащихся 15 человек;

Режим занятий:

Рабочая программа рассчитана на 112 учебных часов.

Занятия проходят 3 раз в неделю по 1 ч.

Цель и задачи программы.

Цель:

Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта.

Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.

Задачи:

Обучающие:

Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.

Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм. Воспитательные:

Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско-патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Всего, кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
1	Основы знаний	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий	беседа, рассказ
2	Легкая атлетика	28	В процессе занятий	28	тестирование , практические задания
3	Подвижные игры	32	В процессе занятий	32	тестирование , практические задания
4	Гимнастика	32	В процессе занятий	32	тестирование , практические задания
5	Лыжная подготовка	20	В процессе занятий	20	тестирование , практические задания
		112		112	

Актуальность данной программы в том, ОФП (общефизическая подготовка) являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе ОФП лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия народов Поволжья (русских, казахов, чувашей, мордвы, татар, немцев).

Практическая значимость программы «ОФП» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Вид программы.

Модифицированная

Цель программы сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством ОФП.

Задачи программы

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству народов Поволжья.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Отличительными особенностями программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: занимающееся 10–17 лет

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 1 год. Курс включает 112-115 часов: два занятия в неделю, 37-38 занятия за учебный год.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 40 минут.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Формы занятий:

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Ожидаемые результаты.

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;

- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Личностные результаты

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

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- 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 УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

Формы подведения итогов реализации программы.

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;

- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья».

Календарный учебный график

Программа рассчитана на 1 год обучения, 112 часов:

количество учебных недель – 38;

№

п/п	Тема занятия	Дата
1-4	Инструктаж по ТБ. Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному. Подвижная игра.	
5-8	Построение в шеренгу. Подвижная игра.	
9-12	Бег 30м с высокого старта. Подвижная игра.	
13-16	Метание мяча. Подвижная игра.	
17-20	Метание мяча. Подвижная игра.	
21-24	Техника челночного бега 3х10м. Подвижная игра.	
25-28	Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	

- 29-32 Преодоление полосы препятствий.
Подвижная игра.
- 33-36 Инструктаж по ТБ.Метание мяча в цель.
Подвижная игра.
- 37-40 Метание мяча в цель. Подвижная игра.
- 41-44 Ведение мяча на месте. Подвижная игра.
- 45-48 Ведение мяча по прямой шагом. Подвижная игра.
- 49-52 Ведение мяча по прямой в беге. Подвижная игра.
- 53-56 Броски мяча. Подвижная игра.
- 57-60 Ловля мяча Подвижная игра.
- 61-64 Броски и ловля мяча. Подвижная игра.
- 65-68 Инструктаж по ТБ. Лазанию по наклонной скамейке: в упоре присев, в упоре на коленях и лежа на животе (подтягиваясь руками). Игра-эстафета
- 69-72 Кувырок вперед в группировке. Игра-эстафета.
- 73-76 Стойка на лопатках согнув ноги. Игра-эстафета.
- 77-80 Перекат вперед из стойки на лопатках

согнув ноги. Игра-эстафета

- 81-84 Кувырок в сторону в группировке. Игра-эстафета с набивными мячами.
- 85-88 Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед из стойки на лопатках согнув ноги.
- Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке
- 89-92 Лазание по гимнастической стенке. Эстафета с лазанием и перелезанием.
- 93-96 Поднимание туловища из положения лежа. Игра-эстафета с различными предметами и препятствиями.
- 97-100 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра-эстафета с различными предметами и препятствиями.
- 101-104 Наклон вперед из положения сидя. Игра-эстафета.
- 105-108 Подтягивание в висе. Игра-эстафета.
- 109-112 Повороты на месте переступанием. Игра-эстафета.
- 1-4 Повороты на месте переступанием. Игра-эстафета.
- 5-8 Эстафета с элементами акробатики.

- 9-12 Эстафета с элементами акробатики.
- 13-16 Инструктаж по ТБ. Построение с лыжами в руках. Игра.
- 17-20 Повороты переступанием без палок. Игра.
- 21-24 Ступающий шаг без палок. Игра.
- 25-28 Ступающий шаг с палками. Игра.
- 29-32 Ступающий и скользящий шаг без палок. Игра.
- 33-36 Торможение падением с палками. Игра.
- 37-40 Повороты переступанием с палками и обгон. Игра.
- 41-44 Подъем «полуёлочкой». Игра.
- 45-48 Спуск под уклон. Игра.
- 49-52 Одноопорное скольжение. Игра.
- 53-56 Строевые упражнения. Подвижная игра.
- 57-60 Ведение мяча на месте. Подвижная игра.

- 61-64 Ведение мяча по прямой шагом. Подвижная игра.
- 65-68 Ведение мяча по прямой бегом. Подвижная игра.
- 69-72 Броски мяча. Подвижная игра.
- 73-76 Ловля мяча Подвижная игра.
- 77-80 Броски и ловля мяча. Подвижная игра.
- 81-84 Бросок и ловля мяча. Эстафета с мячом.
- 85-88 Бросок набивного мяча. Подвижная игра с мячом.
- 89-92 Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Белые медведи».
- 93-96 Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Охотники и утки».
- 97-100 Строевые упражнения. Подвижная игра.
- 101-104 Ловля мяча. Игра-эстафета с ведением мяча.
- 105-108 Передача мяча. Игра-эстафета с передачей мяча.

109- Бросок мяча двумя руками снизу. Игра-
112 эстафета.



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Департамент образования

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Школа №131"

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБОУ "Школа №131"

от «__» _____ 202_ г. № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеразвивающей программы
«ОФП»

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:

учитель физической культуры

Татаренко Дарья Владимировна

г. Нижний Новгород
2020 год

Аннотация к рабочей программе

«ОФП»

В рамках данного модуля обучающиеся познакомятся с теоретическими основами различных средств при занятиях ОФП. Состояние и развитие различных видов спорта в России История развития видов спорта в мире и в нашей стране. Достижения спортсменов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий спортом и их состояние. Итогами и анализом выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд на соревнованиях.

Содержание программы

Теоретическая подготовка:

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно - сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.

Выполнение основных движений с различной скоростью. Изменение роста, веса и силы мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Названия и правила подвижных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Легкая атлетика.

Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Практические умения:

Ходьба и бег кроссовая подготовка.

Постановка правильной осанки.

Обучение правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.

Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.

Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

Обучение технике высокого старта

Прыжки.

Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.

Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.

Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

Метание и ловля

Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами.

Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

Метание малого мяча с места.

Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость:

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.

Чередование ходьбы и бега до 1000м. Быстрота:

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

Скоростно - силовые способности:

Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м.

Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м. Ловкость:

Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Скоростно - силовые качества:

Бег по наклонной плоскости,

Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.

Броски набивных мячей. Выносливость:

Равномерный бег до 1 км в режиме умеренной интенсивности.

равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1 км .

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м.

Быстрота:

Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

2. Гимнастика с элементами акробатики: Теоретические знания:

Правила поведения и меры безопасности.

Простейшие упражнения на освоение техники.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой.

Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Практические умения:

Прикладные упражнения.

Простейшие виды построений и перестроений.

Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.

Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него.

Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.

Перелезания через препятствия.

Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.

Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.

Общеразвивающие и оздоровительные упражнения:

Упражнения на развитие гибкости:

Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами;

Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.

Выпады на месте.

«Выкруты» со скакалкой.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

Произвольное преодоление простых препятствий.

Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.

Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.

Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лежа.

Жонглирование малыми предметами. Упражнения на формирование осанки:

Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, вид; стилизованной ходьбы.

Упражнения для развития силовых способностей:

Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.

Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп.

Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.

Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.

Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.

Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.

Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

Упражнения на формирование осанки:

Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.

Передвижения с заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.

Упражнения на развитие силовых способностей:

Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев).

Перелезания через препятствия с опорой на руки.

Подтягивание в висе лёжа;

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.

Комплексы упражнений с гантелями (малыми), набивными мячами (до 1 кг).

Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик.

Гимнастика

Группировка, перекаты вперёд и назад из различных исходных положений.

Кувырок вперед в группировке.

Стойка на лопатках с поддержкой, с опорой прямыми руками.

Мост из положения лежа, с помощью.

Сгибание и разгибание рук в упоре: на гимнастической скамейке(девочки), на полу (мальчики).

Равновесия: повороты на опоре.

Равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута или поднята вперёд.

Ходьба вперёд и назад с полуприседом на одной ноге.

Приставные шаги, переменные, быстрые шаги. Ходьба вдвоем, втроём, взявшись за руки.

Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, гимнастических скамеек, снарядов, каната, элементов акробатики и т.д. на усмотрение педагога.

Спортивные и подвижные игры:

Индивидуальные, парные, коллективные игры.

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.

Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие.

Эстафеты.

Упражнения при горизонтальном положении туловища.

Упражнения в положении туловища ниже горизонтального.

Примерный перечень подвижных игр:

«Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Ловишка Мороза».

Игры – соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет).

Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

Баскетбол

Простейшие упражнения на освоение техники.

Игра по упрощённым правилам. Обучение приёмам техники:

Броски, ловля мячей, передача партнёру. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.

Стойка, перемещение, остановки: смена направления движений; повороты, прыжки.

Игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами.

Передача и ловля мяча: двумя руками на месте и в движении (шагом и бегом) без зрительного контроля; с остановкой, с приседанием, с изменением направления и скорости движения.

Ведение мяча: на месте, в движении, правой и левой рукой.

Обводка препятствий (партнёра) попеременно правой и левой рукой при пассивном и активном сопротивлении.

Броски: штрафные броски, бросок двумя руками от груди (без замаха, мяч выпускается над головой).

Выбивание, вырывание мяча, перехват мяча.

Сочетание приёмов техники. Подвижные игры с элементами баскетбола. Обучение тактике.

Выбор места.

Выход для получения мяча.

Умение применять приёмы техники.

Основы личной защиты.

Противодействие з защите игроку с мячом и без мяча. Должны знать:

Правила игры в мини-баскетбол и баскетбол.

Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.'

Правильно использовать и пользоваться инвентарём и оборудованием по баскетболу. Должны уметь:

Овладеть приёмами техники (передача и ловля мяча, ведение мяча, бросок с места и после ведения).

Знать правила игр, участвовать в играх (в течение года в 4-5 играх).

Высота подскока. Выполняется на месте. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

1.3. Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения

доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных

целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

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

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

представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

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

знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Окончательные итоги реализации ПДО подводятся на двух заключительных занятиях учебного года (собеседование и тестирование).

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Требования к результатам реализации программы.

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий на этапе начальной подготовки.
- сохранение здоровья спортсменов.

Форма аттестации.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится ежегодно в январе и мае, в форме сдачи контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, предусмотренных программой и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Итоговые испытания технической подготовленности учащихся проводятся в форме практических зачётов. По теоретической части программы в форме собеседования. Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы «ОФП»

Задачи аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы «ОФП»
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико–тактической подготовке, итогов участия в соревнованиях.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Для проведения аттестации обучающихся в учреждении создается аттестационная комиссия. Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестации обучающихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных тестов;
- технико–тактическая подготовка – сдача практических зачётов;
- участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона)

Оценочные материалы.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки. Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал». Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения:

Оценочные материалы

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения.. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки .Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал». Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

Формы аттестации

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

Групповые, теоретические и практические занятия,

Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные),

Подвижные игры,

Эстафеты,

квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия. Главная задача педагога дать учащимся основы знаний. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Оценочные материалы

Контрольные нормативы по ОФП

№	Упражнения	Нормативы
---	------------	-----------

Мальчики

1	Прыжок в длину с места (см)	140
2	Метание набивного мяча (см)	295
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9

7	Бег 30 м (сек)	6.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	20
9	Подтягивание в висе (раз)	4
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9
12	Метание в цель с 6 м	3-2-1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени

Девочки

1	Прыжок в длину с места (см)	130
2	Метание набивного мяча (см)	245
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12,5
7	Бег 30 м (сек)	6.6

8	Метание малого мяча 150г (м)	15
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12
10	Ходьба на лыжах 1 км.	9.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8
12	Метание в цель с 6 м	3-2-1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени

Методические материалы

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;

сознательного и активного участия в этой работе;

самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан

предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно - тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);

чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

дидактического рассказа, беседы, обсуждения;

инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);

указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);

сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);

оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);

самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

показа самих упражнений;

демонстрации наглядных пособий;

просмотра кино- и видеоманитофонных материалов;

посещения соревнований.

Методическое обеспечение программы:

игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности : игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Материально – техническое обеспечение:

Занятия проводятся в помещении, которое соответствует санитарно-гигиеническим нормам, требованиям ТБ, пожарной безопасности и позволяет проводить занятия со сменой деятельности.

наличии имеется аптечка для оказания первой медицинской помощи. Места проведения занятий, оборудование и инвентарь:

спортивный зал;

спортивная площадка;

баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для минифутбола.

мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.

скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, гимнастический козел, гимнастические коврики, секундомер, свисток, рулетка.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г
9. Список рекомендуемой литературы для педагога:
- 10.1. Барышников А.Н. Лыжный спорт: программа для лыжных секций. - М.: ФиС, 2012
11. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. - М.: Просвещение, 2004
- 12.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Фис,2007
- 13.Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: ФиС, 2001