

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 2»

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ Лицей № 2
И.В.Сосновская
Приказ № 158
от «23» июня 2016г.



СОГЛАСОВАНО:
зам. директора по ВР
Л.С.Третьякова
« 21 » июня 2016г.

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
Протокол № 3
от « 20 » июня 2016г.

**Программа дополнительного образования
«Общая физическая подготовка»**

Возраст учащихся: 8-14 лет
Срок реализации ПДО: 1 год
Уровень ПДО: профессионально-ориентированный
Направление: физкультурно-спортивное
Автор программы: Кузнецова Екатерина Борисовна
Учитель физической культуры
Год написания программы: 2016 г.

Красноярск 2016г

Пояснительная записка

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.

Данная программа составлена на основе примерной программы Министерства образования и науки РФ 2013 года. В этой программе учитывается материально-техническое состояние образовательного учреждения и наличие спортивного инвентаря, обращается особое внимание на индивидуальное (физическое и психическое) развитие ребенка.

Цель программы: активизация процессов психо-физиологической адаптации школьников к современному миру.

Реализация основной цели осуществляется через ряд задач:

- прививать культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья,
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма,
- развивать коммуникативные способности.
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

В программу входят инвариативные блоки, предусматривающие базовую подготовку спортсмена. Вариативная часть программы отвечает направленности ее на специализацию.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

Для учащихся лица регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, но и окружающая среда.

Программа рассчитана на обучающихся 1 – 4 классов (7 – 10 лет) и предусматривает 3 года обучения, но в случае необходимости может изучаться в течение более длительного срока. После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов

детей. Время, отведенное на обучение, составляет 306 часов в год, 9 часов в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

В целях улучшения реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому ученику.

Рекомендуемый минимальный состав группы 1 – 3 года обучения 15-17 человек.

В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Работа по программе строится с учетом близких и дальних перспектив.

Порядок изучения тем в целом и отдельных блоков, определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших педагогических методик, на пришкольных, спортивных площадках и в спортивных залах образовательных учреждений. Необходимы также подсобные помещения: раздевалки, душ, комнаты для хранения инвентаря.

Необходимо содействовать активному вовлечению в образовательный процесс родителей учеников, организовывая родительские собрания и совместные мероприятия.

При подборе средств и методов для проведения практических занятий, руководитель должен использовать упражнения из различных видов спорта (для повышения эмоциональной окраски занятий). Упражнения подбираются в соответствии с **учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.**

Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом, в зависимости от условий работы объединения.

По завершению каждого учебного года проводятся контрольно-переводные испытания: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 м, подтягивание на перекладине, бег 6 минут.

В течение учебного года проводятся соревнования по изученным видам спорта внутри группы, внутри образовательного учреждения и т.д.

Содержание программы предполагает освоение детьми **основ знаний** - по теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об используемом инвентаре, о правилах поведения на спортивных площадках, о влиянии физических упражнений на организм человека, о формировании здорового образа жизни.

Система общего физического воспитания должна создавать максимально

благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в лицее должны лежать **идеи демократизации, гуманизации, развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации** учебно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Особенностями программы по общей физической подготовки (ОФП) является направленность на реализацию **принципа вариативности**, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион).

Организационно-методические рекомендации

Режим работы в неделю составляет 9 часов, наполняемость учебных групп -17-20 человек. Возраст начала занятий в группах ОФП-1 года обучения - 7-8 лет.

Примерное соотношение средств подготовки в годичном цикле

Средства подготовки	ОФП-1год занятий (7-8 лет)	ОФП-2 год занятий (8-9 лет)	ОФП-3год занятий (9-10 лет)
Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) (час)	253 ч	232	192
Технико-тактическая подготовка	40	60	96
Участие в календарных и контрольных соревнованиях (кол-во)	3	4	4
Теоретическая подготовка (час)	9	9	13
Медицинское обследование (раз)	1	1	1
Всего часов:	306	306	306

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы необходимо согласовывать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Учебно-тренировочные занятия должны строиться на основе **принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества**, в соответствии с которыми, педагог должен обеспечить каждому учащемуся одинаковый доступ к

основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработана структура и организация овладения ими. Планируя материал прохождения программы, следует учитывать климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения, научно обоснованное время на /спешное овладение материалом. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку занятий.

ОПФ-1, 2 годов обучения

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; повышение физической подготовленности; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры); формирование двигательного опыта; овладение школой движений
- развитие физических качеств: координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
 - воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Отличительной особенностью учебных занятий в учебных группах ОПФ-1, 2 годов обучения является

- акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей.

Итогом решения образовательных задач урока должно явиться выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий педагог должен определить предрасположенность ученика к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами.

Большое внимание на каждом занятии педагог должен уделять **воспитанию у юных спортсменов** таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Организация и методика проведения занятий в группах ОФП-1,2 годов обучения во многом зависят от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того, как учащиеся начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который в младшем школьном возрасте должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Младший школьный возраст — благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакций и частоты движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия необходимо широко использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры.

Отличительной особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Требования к уровню подготовки учащихся 1, 2 года обучения

Учащиеся должны знать и понимать:

- название физических упражнений и исходных положений тела; спортивную терминологию;
- организующие строевые команды и приемы их выполнения; основные способы передвижения.

Уметь:

- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств
- силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки, развития быстроты, выносливости, гибкости и ловкости;
- выполнять упражнения базовых видов спорта.

**Тематический план
программы для обучающихся 1 – 4 классов
общая физическая подготовка
1 – 2 год обучения**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний.	9	9	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	9	9	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	8	8	-
4	Гимнастика.	70	-	70
5	Легкая атлетика.	76	-	76
6	Лыжные гонки.	52	-	52
7	Подвижные игры.	36	-	36
8	Спортивные игры.	37	-	37
9	Контрольные испытания и соревнования.	9	-	9
Всего:		306	26	280

ОФП-3 года обучения

Задачи:

- развитие основных физических качеств, дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей, повышения уровня физической подготовленности; овладение упражнениями современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий (по формированию телосложения, правильной осанки); укрепления здоровья;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта комплексами общеразвивающих упражнений; овладение умениями использовать упражнения базовых видов спорта в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности, организации активного отдыха;
- формирование представления об избранном виде спорта, изучение основ технических и тактических действий;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере:
- оздоровительно-реабилитационная компетентность - позитивное отношение к укреплению здоровья и организации здорового образа жизни, умение использовать здоровьесберегающие технологии при организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
- двигательная компетентность - всесторонняя физическая подготовленность и многообразие двигательного опыта, умение использовать его в массовых формах соревновательной деятельности и организации активного отдыха.
- компетентность в сфере самоконтроля и физического саморазвития - представления об индивидуальных возрастных особенностях и физических возможностях, проводить

наблюдения за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.

Одна из главнейших задач занятий на данном этапе обучения — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Особенностью учебных занятий в группах ОФП-3 года обучения является обучение основам технических и тактических действий избранного вида спорта с целью подготовки для перехода на следующий этап обучения - на этап специальной физической подготовки.

Обучение сложной технике основных видов спорта, основывается на приобретенных в группах ОФП-1,2 годов обучения простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения и развития двигательных способностей (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В 9-10-летнем возрасте техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) педагог должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т.е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

Для этого на занятиях должны постоянно применяться обще- и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности. В отличие от предыдущих годов обучения в этот период расширяется арсенал методических приемов строго и не строго регламентированного варьирования.

В основе построения учебно-тренировочных занятий должны лежать **принципы демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества.**

Требования к уровню подготовки учащихся 3 года обучения

Учащиеся должны знать и понимать:

- связь целенаправленного развития физических качеств с повышением функциональных возможностей систем организма, физической подготовленностью;
- особенности ведения индивидуальных наблюдений за динамикой показателей физического развития и физической подготовленности (дневники самоконтроля).

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений из современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих систем физической культуры;
- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств;
- выполнять элементы технических и тактических действий в избранном виде спорта.

**Тематический план
программы для обучающихся 1 – 4 классов
общая физическая подготовка
3 год обучения**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний.	5	5	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	6	6	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	4	4	-
4	Гимнастика.	70	-	70
5	Легкая атлетика.	76	-	76
6	Лыжные гонки.	54	-	54
7	Подвижные игры.	34	-	34
8	Спортивные игры.	46	-	46
9	Контрольные испытания и соревнования.	9	-	9
Всего:		306	26	280

Распределение программного материала по годам обучения

Способ двигательной деятельности	основная направленность	ОФП-1	ОФП-2	ОФП-3
Легкоатлетические упражнения	На развитие координационных способностей	Ходьба на носках, прогнувшись, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, коротким, средним, длинным шагом, с высокими подниманием бедра, с преодолением препятствий.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы.	Ходьба с изменением длины частоты шагов, с перешагиванием через препятствие в различном темпе под звуковые сигналы.
	На развитие скоростных и координационных способностей	Бег обычный, с изменением направления ускорением, коротким, средним, длинным шагом, в чередовании с ходьбой, челночный бег, эстафеты с бегом на скорость	Бег коротким, средним, длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, с захлестыванием голени назад, из различных И.П. с изменением скорости, эстафеты.	Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.
		Равномерный, медленный бег, кросс по слабопересеченной местности с увеличением продолжительности до 10-12 мин		Бег с препятствиями, эстафеты

	<p>На развитие выносливости На скоростно-силовых способностей</p>	<p>Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением; прыжки с места, разбега, через мяч и, веревочку. Метание малого мяча по горизонтальной мишени, в цель, на дальность.</p>	<p>Прыжки с места и разбега, с доставанием подвешенных предметов, на скакалке, многогоразовые (тройной, пятерной, десятерной), в высоту с прямого разбега, в длину. Эстафеты с прыжками. Метания большого и малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели. Набивного мяча от груди, снизу двумя руками, в парах.</p>	<p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и дальность разных снарядов разных и.п., толчки и броски набивных мячей.</p>
--	---	--	--	--

Программный материал		год		обучения
Способы Двиг. деят ельное ти	основная направленность	ОФП-1	ОФП-2	ОФП-3
ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	Общеразвивающие упражнения с предметами и без, на месте и в движении	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, флажками.		Сочетание различных положений рук, ног, туловища в движении и на месте. Упражнения в парах. Упражнения с мячами, палками, гантелями
	Акробатические упражнения	Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе, стоя на коленях. Кувырок вперед, в сторону, с шага; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.	Кувырок вперед, назад, в сторону, перекатом стойка на лопатках, «мост» с помощью и самостоятельно, стойка на лопатках. Комбинации из освоенных элементов.	Кувырок в стойку на лопатках, кувырок назад в упор стоя врозь, длинный кувырок, дл. кувырок вперед с разбега, стойка на голове.
	Висы и упоры	Упражнения в висе стоя и лежа; вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа.	Вис согнув ноги, вис прогнувшись подтягивание в висе, поднимание ног в висе.	Висы согнувшись, прогнувшись. Подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе
	Лазанье и перелезание	Лазание по гимнастической стенке, канату, наклонной скамейке. Перелезание через гимнастические предметы.	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствия.	То же
	На освоение навыков равновесия	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и скамейке), ходьба по рейке, гимнастич. скамейке, повороты, стоя на скамейке, перешагивания через мячи.	Стойка на двух одной ноге с закрытыми глазами на полу, бревне, скамейке, повороты на носках и одной ноге, приседание и переход в упор присев.	То же
	На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами с различными вариантами вращений. Упражнения с гимнаст. скамейкой, на бревне, стенке, снарядах. Полосы препятствий с использованием гимнастич. инвентаря и оборудования.		
	На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; лазание на скорость. Подтягивание, набивными мячами, штангой, гирей.		
	На развитие гибкости	Опорные прыжки. прыжки со скакалкой. метание набивного мяча.		
		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.		

	Основная направленность	ОФП-1	ОФП-2	ОФП-3
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	На развитие скоростных и координационных способностей	<p>Вызов номеров. День и ночь. Пятнашки - «вызов номеров». Пустое место. Третий лишний. Быстро по местам. Цапля. Запятнай притоптывающего. Бесшумный мяч Падающая палка. Мяч навстречу мячу. Второй конь. Передал-садись. Десять передач. К своим флажкам. Два мороза.</p>	<p>Подвижная цель. Мяч капитану. Убегай-догоняй. Голова и хвост. Без промаха. Мяч в воздухе. Полный ящик. Подбрось-поймай. Стрела. Смена мест. Горелки. Пятнашки мячом. Пустое место. Белые медведи.</p>	<p>Не давай мяч водящему. Воробьи и вороны. Конвейер. Не пропускай игрока. Скрытый пас. Снайперы. Охотники и утки Футбольные салки. Проведи мяч. Угловой удар. Два огня. Четыре мяча. Перестрелка. Защита укрепления.</p>
	На развитие скоростно-силовых способностей	<p>Перетягивание в парах. Вытолкни из круга. Соревнования тачек. Челнок. Точно в цель. Тяни в круг. Петушиный бой. Сильная рука. Толкачи. Удочка. Прыгающие воробушки. Зайцы в огороде</p>	<p>Кто сильнее. Прыжковая эстафета. Волк во рву. Удержись за кругом. Отними мяч. Опасный круг. Гонка паровозов. Волна. Точный расчет. Лиса и куры. Метко в цель.</p>	<p>Борьба всадников. Борьба за мяч. Чехарда. Борьба с тиснениями. Поборемся ногами. Перестань скамейку Прыжки по полосам. Удочка. Кто дальше бросит.</p>
	На развитие выносливости	<p>Борьба за мяч в квадрате. Посадка и сбор картофеля. Салки спиной вперед. Цепочка. Черные и белые. Болото.</p>	<p>Поезда. Белые медведи. Гонка тачек. Мяч своему Пограничный мяч</p>	<p>Невод В горку, с горки. Борьба всадников.</p>

	основная направленность	ОФП-1	ОФП-2	ОФП-3
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	Баскетбол	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте. Броски одной и двумя руками с места. Подвижные игры на ловлю и передачу мяча.	Стойки и перемещения игрока. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель. Подвижные игры.	Стойки, перемещения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски на месте и в движении. Ведение мяча.
	Ручной мяч	Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Броски мяча из разных положений. Подвижные игры.	Стойки и перемещения игрока. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в опорном положении и в прыжке. Подвижные игры.	Стойки, перемещения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча снизу, сверху, согнутой и прямой рукой. Ведение мяча. Комбинации освоенных элементов.
	Футбол	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Старты из разных положений.	Стойки, перемещения игрока. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Подвижные игры.	Удары по мячу и остановка; мяча, удар по воротам. Освоение техники ведения мяча.
	Волейбол		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Стойки, перемещение. Передача мяча сверху двумя руками на месте, над собой.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Способы двигательной деятельности

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры и самостоятельных занятий. В программный материал классов входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно

В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение **гимнастическим упражнениям** обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит также **акробатическим и танцевальным упражнениям**. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные ВАРИАНТЫ УПРАЖНЕНИЙ и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях

начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Спортивные игры

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол.

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Примерное распределение видов спорта в годовом плане

Виды спорта	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Гимнастические упражнения. акробатика		+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Легкоатлетические упражнения	+	+						+	+
Спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+

В данной таблице указан временной период наиболее удобного применения того или иного вида спорта в общефизической подготовке учащихся с учетом имеющихся условий.

Основные требования к уровню подготовки выпускника ОФП-3 года обучения Учащийся должен уметь:

В циклических и ациклических движениях

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия;
- проходить на лыжах контрольные отрезки разными ходами;
- уметь выполнять подъемы, спуски, торможения, повороты;
- проплывать дистанцию освоенными способами уметь выполнять старты, повороты;
- метать предметы на дальность и меткость из разных исходных положений;
- выполнять броски набивного мяча из разных исходных положений.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами с соблюдением правильной осанки;
- выполнять кувырки вперед назад, в сторону; стойки на руках, на лопатках, мост с помощью и самостоятельно, висы, комбинации из освоенных элементов;
- лазать по канату, шесту; подтягивание;
- выполнять опорные прыжки, прыжки через скакалку.

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

В спортивных играх:

- уметь выполнять ловлю, передачу, броски мяча, удары по мячу;
- уметь выполнять стойки и перемещения с мячом и без мяча;
демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия;
выполнять игровые задания, играть по правилам.

Физическая подготовленность:

- показывать соответствующий уровень основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, закаливающие процедуры;

- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;

- соблюдать правила контроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности:

- владеть техникой выполнения движений избранного вида спорта;

- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение: педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта общая физическая подготовка, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового спорта, методические разработки в области общей физической подготовки.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал размером 12 х 24 м, соответствующий требованиям СанПина., душевые кабины, туалеты для девочек и мальчиков, современные раздевалки с системой проветривания, спортивная площадка, следующее оборудование:

- скакалки - 20 шт;
- мяч волейбольный - 2 шт;
- жгуты, экспандеры - по 4 шт;
- фишки переносные - 20 шт.
- скамейки гимнастические - 8 шт.
- мячи набивные - 6 шт.
- стенка гимнастическая - 10 шт.
- палка гимнастическая - 20 шт.
- гантели - 6 пар
- маты гимнастические - 20 шт.

Литература для учителя:

Алабин В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов. Минск: Высшая школа. 2001.

Бутин И.М., В.А. Воробьев Лыжный спорт, М., Просвещение, 1994.

Волков В.М., В.П.Луговцев, Романов А.В. Возрастная физиология физических

упражнений. -Смоленск: Б.И., 1988 - с.79

Зверев. С.М. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции» М. «Просвещение» 1996.

Лях В.Л., А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов М., «Просвещение» 2004.

Легкая атлетика. Учебник для ИФК М. ФиС. 1989.

Возрастная физиология. Учебное пособие. Ростов на Дону 1975 - 164 с.

Травин Ю.Г., Дьяков З.В. Легкая атлетика. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. Мет.разработки М., 1993.

Литература для учащихся:

Волков Л.В. Физические способности детей и подростков Киев: Здоровье, 1991 Легкая атлетика. Правила соревнований. М., ФиС. 1984.

Мамаев Е.У. Занятия спортом в школе, М., Прсвещение, 2001.

Палыга В.К. Гимнастика, М. Просвещение, 2002.

Травин Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников. Физическая культура в школе. 1991, № 4 - с. 9-15

Щипахин Н.В., Спорт в твоей жизни, М., ФиС, 2003.

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов М.: Физкультура и спорт, 2001.