

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №56»

Принято с учетом мнения
педагогического совета школы
протокол № 1
от «28» августа 2018 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы №56  Т.Н. Озерова

Приказ № 01-02/189 от 28.08.2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ОФП»**

Возраст обучающихся: 7 -11 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель: педагог
дополнительного образования:
Мажай Александр Сергеевич

город Ярославль,
2018 год

2. ОГЛАВЛЕНИЕ

№ раздела	Название структурных компонентов	№ страницы
3	Пояснительная записка	3 - 10
4	Учебно-тематический план	11 - 12
5	Содержание программы	13 - 16
6	Обеспечение программы	17 - 18
7	Список информационных источников	19

3. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является дополнительное образование. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях.

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у мальчиков и девочек заниматься своим физическим совершенствованием своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а следовательно в понимании заботы о собственном здоровье.

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости.

Рабочая программа по **общей физической подготовке (ОФП)** разработана для реализации в системе дополнительного образования и имеет **физкультурно–спортивную направленность**.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности является содействием к всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Этим и обусловлена **актуальность** данной программы.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья обучающихся охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей обучающихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-

профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье обучающихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

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

Цель программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность обучающегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи:**

Оздоровительные:

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

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Отличительной особенностью данной программы от других программ является то, что заниматься в объединении может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Программа ОФП составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя её с учетом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Образовательный процесс рассчитан на **3 года**, где могут заниматься дети **от 7 до 11 лет**. **Количественный состав не более 15 человек**. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

Занятия проводятся **2 раза в неделю по 2 часа** на базе школы.

Данной программой предусматриваются **теоретические, практические и комбинированные занятия, выполнение контрольных нормативов. Комбинированная** форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части:

- ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты.

Занятия в объединении **позволяют:**

- максимально поднять уровень физического здоровья среди обучающихся младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Режим организации занятий

Год обучения	Периодичность занятий	Продолжительность занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год	2 раза	2 часа	4 часа	144 часа
2 год	2 раза	2 часа	4 часа	144 часа
3 год	2 раза	2 часа	4 часа	144 часа

Программа объединения предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на **три года** обучения и предлагает последовательный переход от результатов первого уровня к результатам второго уровня:

1-й уровень группа начальной подготовки **первого года** обучения и группа начальной подготовки **второго года** обучения;

2-й уровень группа начальной подготовки **третьего года** обучения.

Ожидаемый результат 1 год обучения

У обучающегося будут сформированы:	Обучающийся получит возможность для формирования:
<ul style="list-style-type: none"> • уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры; • понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; • понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека; • уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта. 	<ul style="list-style-type: none"> • понимания ценности человеческой жизни; • познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; • понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации • самостоятельности в выполнении личной гигиены; • понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах); • способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; • понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Ожидаемый результат 2 год обучения

У обучающегося будут сформированы:	Обучающийся получит возможность для формирования:
<ul style="list-style-type: none"> - повысить уровень своей физической подготовленности; - приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта; - уметь технически правильно осуществлять двигательные действия - использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической бодготовленности - формировать интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию; - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; - знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития.

Ожидаемый результат 3 год обучения

У обучающегося будут сформированы:	Обучающийся получит возможность для формирования:
<ul style="list-style-type: none">- приобретение школьниками знаний о правилах здорового образа жизни;- об основных нормах гигиены;- о правилах первой медицинской помощи;- о технике безопасности при занятии спортом.- о приёмах оценки своего самочувствия и уровня своей подготовленности- о спортивных российских традициях	<ul style="list-style-type: none">- умение правильно держаться перед строем занимающихся ;- соблюдение режима работы и отдыха;- выполнять нормативы по СФП- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;- проявлять дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты

Обучающиеся научатся:	Обучающиеся получат возможность научиться:
Регулятивные УУД:	
<ul style="list-style-type: none"> • продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами; • объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания; • самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств; • координировать взаимодействие с партнёрами в игре; • анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя); • участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами. 	<ul style="list-style-type: none"> • ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств; • планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; • осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх; • соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки; • определять наиболее эффективные способы достижения результата; • самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); • выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки; • организовывать подвижные игры во время прогулок.
Познавательные УУД:	
<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы; • свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро; • различать виды физических упражнений, виды спорта; • сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр; • устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от 	<ul style="list-style-type: none"> • находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера; • устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека; • сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта; • соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их; • устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной,

<p>физической нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> • устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека. 	<p>мышечной системах организма и физической нагрузкой.</p>
<p>Коммуникативные УУД:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта; • задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; • понимать действия партнёра в игровой ситуации. 	<ul style="list-style-type: none"> • участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх; • высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья; • задавать вопросы уточняющего характера по организации игр; • координировать взаимодействие с партнёрами в игре; • договариваться и приходить к общему решению; • дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Освоения программы осуществляется следующими **способами**:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- промежуточная и итоговая аттестация;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Формы подведения итогов реализации программы: **начальная, промежуточная, итоговая аттестация**. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие обучающихся в соревнованиях различных уровней

(в городских и районных соревнованиях).

Начальный этап контроля: общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Промежуточная аттестация: проходит в **декабре и мае** (в конце первого полугодия, года): тесты по **теоретической части и контрольные нормативы**.

Итоговая аттестация: конец **третьего года** обучения (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту воспитанников).

Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых нормативов для данной возрастной группы.

4.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	16
2	Строевые упражнения	10
3	Подвижные игры:	110
	Элементы акробатики	46
	Элементы лыжных гонок	14
	Элементы легкой атлетики	38
	Элементы баскетбола	12
4	Промежуточная аттестация	8
Итого:		144

4.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Второй год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	14
2	Силовые упражнения	6
3	Строевые упражнения	4
4	Подвижные игры:	102
	Элементы акробатики	20
	Элементы лыжных гонок	14
	Элементы легкой атлетики	30
	Элементы баскетбола	26
	Элементы волейбола	12
	Общая физическая подготовка	В процессе занятий
5	Шашки	10
6	Промежуточная аттестация	8
Итого:		144

4.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Третий год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе занятий
	Физическая культура и спорт	4
	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи	8
	Правила соревнований, места оборудования, инвентарь	8
2	Практические умения и навыки	114
	Гимнастика	20
	Легкая атлетика	30
	Баскетбол	15
	Волейбол	19
	Футбол	10
	Лыжная подготовка	20
3	Соревнования	2
4	Инструкторская и судейская практика	В процессе занятий
5	Промежуточная аттестация	8
Итого:		144

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Содержание программы 1 года обучения

- **Теоретическая подготовка.** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. Гигиенические требования на занятиях. Правила поведения на стадионе, в спортивном зале.

Значение занятий физической культурой. Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.

Гигиенические требования к занятиям физической культурой.

Предупреждение травм. Самоконтроль при физических занятиях. Режим дня и его значение. Моральная и психологическая подготовка спортсмена. ЗОЖ. Виды закаливания, беседа о правильном режиме дня.

Правила поведения на спортивной площадке, предупреждение спортивных травм на занятиях. Знакомство со спортивными играми.

Самоконтроль при физических занятиях.

Моральная и психологическая подготовка спортсмена.

- **Строевые упражнения:** основная стойка, построение в шеренгу, круг, перестроение. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Знакомство с силовой подготовкой. Перемещение переставными

шагами, размыкание и смыкание приставными шагами.

- **Подвижные игры:** «Запрещенные движения», «Группа, смирно», «Море волнуется - раз», «Прыгай через ров», «Волк во рву», «Лапта», «Попрыгунчики - воробушки». «День - ночь», «По местам», «Ну-ка, отними!», «Класс, смирно!», «Смени место», «Угадай и догони», «Скок-перескок», «Донеси мешочек».

Подвижные игры на свежем воздухе по выбору: «Салки», «Два мороза», «Салки с мячом», «Кто дальше бросит», «Третий лишний», «Невод», «Гусеница», «Стоя», «Гори, гори ясно», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Метко в цель», «Прыжки по полоскам», «Зайцы в огороде», «Пятнашки», «Удочка», «Салки - выше ноги от земли», «Горелки», «За флажками», «К своим флажкам», «Охотники и утки», «Лисы и куры», «Удочка», «Веселые старты с мячом», «Прыгающие воробушки», «Играй - играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», зимние русские народные игры, катание на коньках, санках, «Лисы и куры», «Точный расчет», «Совушка», «У ребят порядок строгий», «Караси и щука», «Прыгуны и скакуны».

- **Элементы акробатики.** Способы передвижения человека. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба с различными положениями рук, с изменением темпа. Ходьба с различными положениями рук, с изменением темпа. Комплекс УГГ. Комплекс ОРУ с мячом. Игры с элементами ОРУ. Шаг с прискоком, приставной шаг. Упражнения на гимнастической стенке. Комбинация ОРУ с различной координационной сложностью. Комплекс ОРУ со скакалкой. Танцевальные упражнения. Игры с элементами акробатики. Разучивание упражнений на гибкость и в парах. Ходьба по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической скамейке, перелазание. Прыжки со скакалкой. Знакомство с элементами акробатики, перекаты, группировки, кувырки вперед, равновесие. Комплекс ОРУ с мячом. Упражнение - мост. Дыхательные упражнения. Стойка на носках, на одной ноге.

- **Элементы лыжных гонок.** Правила техники безопасности при занятии лыжами. ЗОЖ - виды закаливания в зимнее время. Подготовка инвентаря и одежды лыжника.

Построение с лыжами, перенос лыж до места занятий. Обучение ступающему и скользящему шагу. Обучение технике попеременному двухшажному ходу. Игры: «Кто дальше проскользит», «Самокат», «Кто быстрее»,

«Кто первый», «Встречные эстафеты», «Круговые эстафеты».

- **Элементы легкой атлетики.** Равномерный бег. Бег с изменением направления, темпа движений. Эстафеты с бегом. Обучение прыжкам в длину с места. Прыжки в высоту через веревочку. Полоса препятствий с элементами бега, прыжков, метаний. Бег с ускорениями по прямой, беговые упражнения, эстафета с мячом. Метание большого и малого мяча в цель. Бросок и ловля теннисного мяча. Эстафета с теннисным мячом. Игры - эстафеты с элементами прыжков и элементами мяча. Упражнение - пресс, отжимание, подтягивание. Малые олимпийские игры с бегом и прыжками. Прыжки, прыжковые упражнения.

- **Элементы баскетбола.** Стойка баскетболиста, повороты и остановки. Основные перемещения в баскетболе. Разучивание техники ведения мяча на месте. Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте и в парах. Игры

- эстафеты с элементами ловли, броска, ведения мяча и передачи мяча. Игра «Пять передач». Техника броска мяча в кольцо. Ведение мяча с заданием. Игры с мячами.

5.2. Содержание программы 2 года обучения

- **Теоретическая подготовка.** Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по подвижным играм и противопожарной безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения на строевой площадке. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Беседа: «Кто и как предохраняет нас от болезней». Современные Олимпийские игры. Гигиена питания, беседа о правильном режиме дня.

Комплексы ОРУ с предметами и без предмета; на месте в колоннах, шеренгах, в кругу; в движении; в парах.

- **Силовые упражнения.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) от скамейки, от пола; поднимание туловища из положения лежа, руки в замок за головой, ноги согнуты под углом 90° (пресс). Круговая тренировка. Кроссовая подготовка 1000 м.

- **Строевые упражнения:** построение, перестроение из колонны по одному в колонну по два.

- **Подвижные игры:** «Море волнуется - раз», «Прыгай через ров», «Волк во рву», «Лапта», «Охотники и утки», «Попрыгунчики - воробушки», «День и ночь».

Подвижные игры на свежем воздухе по выбору: «Салки», «Два мороза», «Салки с мячом», «Кто дальше бросит», «Третий лишний», «Веселая эстафета», «Парашютисты», «Перестрелка», «Голова и хвост змеи», «Горелки», «Невод», «Гусеница», «Стоя», «Шишки, желуди, орехи», «Быстро и точно», «Займи место», «Гори, гори ясно», «Школа мяча». «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Метко в цель», «Займи место», «Броски в кольцо», «Пионербол», «Ловцы», «Прыжки по полоскам», «Зайцы в огороде», «Пятнашки», «Удочка», «Салки - выше ноги от земли», «Угадай, чей голосок», «Перестрелка», «Смотри в ров», «Дуб - дубок, выручай дружок», «Веселые старты», «К своим флажкам», катание на лыжах, на коньках и санках.

- **Элементы легкой атлетики.** Челночный бег. Метание большого и малого мяча в цель. Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Бег из различных исходных положений. Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча. Бег с ускорением по прямой. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Полоса препятствий с элементами бега, прыжков и метания. Бег. Беговые упражнения. Полоса препятствий с бегом, прыжками и метанием мяча. Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. Бросок и ловля теннисного мяча. Эстафета с теннисным мячом. Эстафета с бегом на скорость.

- **Элементы акробатики.** Комплекс ОРУ со скакалкой. Комплекс УГГ. Дыхательные упражнения. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Упражнения на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка. Прыжки на скакалке. Кувырок вперед, равновесие. Упражнение мост. Ходьба по гимнастической скамейке разными

способами. Игры - эстафеты с элементами акробатики. Элементы лазания и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения.

Упражнение - стойка на лопатках. Игры - эстафеты с элементами акробатики.

- **Элементы лыжных гонок.** Подготовка инвентаря и одежды лыжника. Построение с лыжами, перенос лыж до места занятий. Обучение ступающему и скользящему шагу. «Кто дальше проскользит», «Самокат», обучение технике попеременному двухшажному ходу; «Кто быстрее», «Кто первый», «Встречные эстафеты», «Круговые эстафеты».

Повороты переступанием. Подъемы, спуски с небольших склонов. Торможение плугом. Прохождение дистанции 1 км. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью. Катание с гор.

- **Элементы баскетбола.** Основные перемещения в баскетболе. Стойка, повороты, остановка. Техника ведения мяча. Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Игры - эстафеты с ловлей и передачей мяча. Техника броска мяча в кольцо. Техника передвижения. Ведение мяча с заданием. Применение различных стоек передвижения в зависимости от действий. Ловля и передача большого баскетбольного мяча. Защитные действия. Действия в нападении. Учебная игра в баскетбол.

- **Элементы волейбола.** Подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

- **Шашки.** История развития шашек. Первоначальные понятия игры в русские шашки. Освоение правил игры в русские шашки. Тактика игры в русские шашки. Турнир по русским шашкам.

5.3. Содержание программы 3 года обучения

- **Теоретическая подготовка.** Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по общефизической подготовке. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения на строевой площадке. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Современные Олимпийские игры. Гигиена питания, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи. Режим дня. Основное содержание правил соревнований по спортивным играм, легкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике. Комплексы ОРУ с предметами и без предмета; на месте в колоннах, шеренгах, в кругу; в движении; в парах.

- **Силовые упражнения.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) от скамейки, от пола; поднимание туловища из положения лежа, руки в замок за головой, ноги согнуты под углом 90° (пресс). Построение, перестроение. Круговая тренировка. □ Кроссовая подготовка 1000 - 2000 м.

- **Подвижные игры:** «Охотники и утки», «День и ночь». Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. «Салки», «Салки с мячом», «Кто дальше бросит», «Третий лишний», «Перестрелка», «Шишки, желуди, орехи», «Быстро и точно» «Займи место», «Школа мяча», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Метко в цель», «Займи место», «Броски в кольцо», «Пионербол», «Ловцы», «Пятнашки», «Удочка», «Салки - выше ноги от земли», «Веселые старты», □ катание на лыжах, на коньках и санках.

- **Элементы легкой атлетики.** Челночный бег. Метание большого и малого мяча в цель; на дальность с места, с разбега. Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Бег из различных исходных положений. Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча. Бег с ускорением по прямой. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки. Прыжковые упражнения. □ Прыжки в высоту через планку. Полоса препятствий с элементами бега, прыжков и метания. Бег. Беговые упражнения. Полоса препятствий с бегом, прыжками и метанием мяча. Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3x10 м; 4x9 м. Бросок и ловля теннисного мяча. Эстафеты. Эстафета с бегом на скорость.

- **Элементы акробатики.** Комплекс ОРУ со скакалкой, с гимнастической палкой, с обручами, с гантелями, без предмета. Комплекс УГГ. Дыхательные

упражнения. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. □ Упражнение на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка. Прыжки на скакалке. Кувырок вперед, назад. Равновесие. Упражнение мост. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игра эстафеты с элементами акробатики. Элементы лазания и перелазания. Упражнение на гибкость. Комбинации элементов акробатики. Игры - эстафеты с элементами акробатики.

- **Элементы лыжных гонок.** Подготовка инвентаря и одежды лыжника. □ Построение с лыжами, перенос лыж до места занятий. Обучение технике ходов: попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный; одновременный двухшажный; попеременный четырехшажный; коньковый. Спуски и подъемы на склонах, повороты, торможения. Игры: «Кто быстрее», «Кто первый», «Встречные эстафеты», «Круговые эстафеты».

- **Элементы баскетбола.** Основные перемещения в баскетболе. Стойка, □ повороты, остановка. Техника передвижения и перемещения. Техника ведения мяча. Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Игры-эстафеты с ловлей и передачей мяча. Техника броска мяча в кольцо. Ведение мяча с заданием. Применение различных стоек передвижения в зависимости от действий. Ловля и передача большого баскетбольного мяча на месте и в движении. Тактические действия в нападении, в нападении. Учебная игра в баскетбол.

- **Элементы волейбола.** Стойки волейболиста, основные перемещения в волейболе. Техника передачи мяча. Техника приема и передачи мяча в волейболе. Игры-эстафеты с передачей и приемом мяча. Техника подачи мяча. Тактические действия в нападении, в нападении. Учебная игра в волейбол.

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Успешной реализации программы способствует методическое и материально-техническое обеспечение.

6.1. Методическое обеспечение

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы **наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный.**

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 обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований.

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

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- 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 видеоматериалов;
- посещения соревнований.

6.2. Материально-техническое обеспечение

Для занятий требуется просторное светлое помещение, отвечающее требованиям СанПиНов, школьный стадион.

Для успешной реализации учебно-педагогического процесса требуется наличие материально-технической базы:

- библиотечный фонд (книгопечатная продукция);
- демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы);
- экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи);
- волейбольные мячи;
- волейбольная сетка;
- баскетбольные мячи;
- футбольные мячи;
- теннисные мячи;
- набивные мячи;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- гимнастические лестницы;
- гимнастические палки;
- скакалки, обручи;
- средства доврачебной помощи (аптечка).

6.3. Способы отслеживания результатов (мониторинг)

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 (сдача контрольных нормативов и тестирование).

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30 м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000 м (мин)	6,25	6,10	5,55	5,40	5,00
Челночный бег 10X5 м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Прыжки в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	6	7	8	9

7. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Нормативно-правовые документы:

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11 1989 г.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 3124-ФЗ (в редакции от 21.12.2004) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

2. Основная литература и интернет ресурсы.

1. Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» И.А.Винер М.: «Просвещение», 2011.
2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – М.: «Просвещение».
3. Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – М.: Мир Книги, 2003.
4. Рабочая программа «Физического культура» 1-4 классы../А. П. Матвеев-М.: «Просвещение», 2011.
5. Пособие для учителей и методистов «Баскетбол».В.С. Кузнецов. М.: «Просвещение», 2013.
6. Пособие для учителей и методистов «Волейбол».В.С. Кузнецов. М.: «Просвещение», 2011.
7. Пособие для учителей и методистов «Лёгкая атлетика». Г.А.Колодницкий, В.С. М.: «Просвещение», 2011.
8. Пособие для учителей и методистов «Лыжная подготовка». В.С Кузнецов. М.: «Просвещение», 2014.