

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 557 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол от 27.05.2019 № 06

УТВЕРЖДАЮ

Директор



Большаков И.В.

Приказ от 30.05.2019 № 94-с

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

Общая физическая подготовка

Возраст учащихся: 10-14 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Середенкова И.Н.,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2019 год

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы № 557 Невского района Санкт-Петербурга. Место нахождения: 192177, Санкт-Петербург, ул. Карavaевская, д. 6, литер А. разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Международный уровень

- Конвенция о правах ребенка
- Конвенция о правах инвалидов, принятая резолюцией 61/106 Генеральной ассамблеи ООН от 13 декабря 2006 года, ратифицированная в Российской Федерации 03.05.2012 г.

Федеральный уровень

- Конституция Российской Федерации
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ (ред. от 17.12.2009)
- Федеральный закон Российской Федерации от 8 мая 2010г. N 83-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием правового положения государственных (муниципальных) учреждений»
- Примерные образовательные программы дополнительного образования
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.10.2010г. № 986 «Об утверждении Федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 N 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 N 729-р «Об утверждении плана мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г.)
- Постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 N 1493 «Об утверждении государственной программы "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации" на 2016-2020 годы»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 N 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N41 «Об утверждении СанПин 2.4.4 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. Изменений № 3, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 № 81)
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. N 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)»
- Постановление Правительства Санкт-Петербурга №1649 от 12.12.2011 г. «О реализации Закона Санкт-Петербурга «Социальный кодекс Санкт-Петербурга»» (с изменениями на 14.03.2012)
- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 4.06.2014 г. N 453 «О государственной программе Санкт-Петербурга "Развитие образования в Санкт-Петербурге" на 2015-2020 годы»
- Распоряжение Комитета по образованию от 25.06.2015 N

Региональный уровень

Районный
Школьный

3075-р «Об утверждении Комплекса мер по реализации в Санкт-Петербурге Концепции развития дополнительного образования детей на 2015-2020»

- Постановление от 22 апреля 2015 г. N 355 о реализации закона Санкт-Петербурга «Об образовании в Санкт-Петербурге»
- Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 N 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»
- Программа развития системы образования Невского района
- Устав ГБОУ школы № 557 и локальные акты школы
- Программа развития ГБОУ школы № 557

Пояснительная записка

Общеобразовательная программа «баскетбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность* по уровню освоения - *общекультурный*.

Актуальность. Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры 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.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервнопсихическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием четких нравственных ориентиров формируют неблагоприятную обстановку для здоровья подростков. Растет количество детей с различными хроническими заболеваниями. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности подростков. Для современных ребят регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

Отличительные особенности программы. Основной направленностью данной программы является создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся.

Занятия по программе «Общая физическая подготовка» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;

- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

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

Цель программы – совершенствование двигательных способностей обучающихся, развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений.

Задачи:

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям. Воспитательные:
 - привитие интереса и потребности регулярным занятиям ОФП;
 - воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
 - привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья. Развивающие:
 - совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
 - расширение двигательного опыта,
 - совершенствование функциональных возможностей организма;

Условия реализации программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной программы 10-14 лет.

Условия набора детей в коллектив: к занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы комплектуются с учетом возрастных особенностей.

Условия формирования группы: Объединение общефизической подготовки формируется путем свободного набора учащихся в группы постоянного состава. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении трех лет занятий в системе дополнительного образования.

Наполняемость в группе, составляет: первый год обучения — 15 человек; второй год обучения — 12 человек; третий год обучения — 10 человек. Уменьшение числа учащихся в группе на втором и третьем годах обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 3 года - общее количество учебных часов – 432

1 года обучения: 144 часа в год,

2 года обучения: 144 часов в год,

3 года обучения: 144 часов в год.

Формы и режим занятий.

В группах 1-го года обучения занимается по 15 человек два раза в неделю по два часа, количество часов в год – 144. В группах 2-ого и 3-го года обучения занимается 10 человек два раза в неделю по два часа, количество часов в год - 144.

Для групп 2-го года обучения предусматривается общее теоретико-практическое занятие по основам здорового образа жизни (основы ЗОЖ), один раз в неделю по одному часу, общее количество часов – 36.

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- 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).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Материальное обеспечение программы

Спортивные базы:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице с беговой дорожкой и различными спортивными снарядами для массового пользования.

Спортивное оборудование:

- гимнастические маты;
- козел;
- конь с ручками;
- перекладина низкая;
- канаты для лазания;
- канаты для лазания с узлами;
- канатная лестница для лазания;
- легкоатлетические барьеры, гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки.

Спортивный инвентарь

- малые и большие резиновые мячи скакалки;
- гимнастические палки футбольный и ручной мячи гимнастические обручи детские гантели легкая штанга;
- пластмассовые гири (водяные) гантели;
- лонжа ручная набивные мячи детские стойки для прыжков в высоту.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

получат возможность

- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

будут сформированы

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

получат возможность

- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Предметные результаты

будут сформированы

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

- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

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

- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- демонстрировать жесты волейбольного судьи;

- проводить судейство по волейболу;

получат возможность

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;

- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Уровень физического развития обучающихся определяют результаты контрольных тестов по физической подготовке, показанные ими на соревнованиях.

Механизм выявления результатов реализации программы

Личная диагностика обучающихся. Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Данная система предполагает текущий контроль, а также промежуточную и итоговую диагностику.

Текущий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

Промежуточная диагностика определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Для учащихся 1 этапа обучения основным методом промежуточной диагностики является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточной диагностики на 2 и 3 этапе обучения по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- сдача контрольных нормативов.

Промежуточная диагностика проводится в конце каждого из этапов обучения и фиксируется в соответствующей документации.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая диагностика при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами по следующей шкале.

Параметры оценивания уровня общефизической подготовки

Скорость – способность выполнять двигательное действие за наименьший промежуток времени.

Скоростная выносливость — это выносливость, проявляемая в деятельности, которая предъявляет неординарные (более высокие, чем при умеренной интенсивности работы) требования к скоростным параметрам движений (скорости, темпу и т. д.)

Выносливость — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

Скоростно-силовая выносливость — способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью.

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений).

Контрольные нормативы, определяющие эффективность общей физической подготовки на всех этапах

параметры	Вид и № упражнения		10 лет					11 лет				
			Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скорость	1	Бег 10 м. (сек.)	2,7	2,5	2,3	2,2	2,1	2,6	2,4	2,2	2,1	2,0
	2	Бег 30 м. (сек.)	5,8	5,7	5,5	5,3	5,0	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
	3	Бег 50 м. (сек.)	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7
	4	Бег 60 м. (сек.)	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5	10,0	9,8	9,7	9,5	9,3
Скоростная выносливость	5	Челночный бег 3*10 м. (сек)	9,8	9,5	9,1	8,8	8,6	9,6	9,3	9,0	8,7	8,3
	6	Челночный бег 120 м. (сек)	29,9	29,6	29,3	29,1	28,9	29,7	29,4	29,1	28,8	28,6
	7	Бег 300 м. (сек)	64	63	62	61	60	63	62	61	59	57
Выносливость	8	Бег 6 мин. (м.)	850 и менее	900 - 950	1000-1050	1100-1150	1200	1100	1150	1200	1300	1400
Скоростносиловая выносливость	9	Выпрыгивание вверх по Абалакову(см)	33	34	35	36	37	33	34	35	36	37
	10	Прыжок в длину с места(см)	130	140	155-165	165	175	140	150	165	175	185
	11	3-х кратный (см)	410	420	430-440	440	460	450	460	480	505	525
	12	Многоскоки 8-ми кратные (м)	10,5	11,0	11,512,0	12,0	12,5	11,0	12,0	12,5	13,0	13,5
Сила	13	Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3-4	5	6	3	4	5	6	7

параметры	Вид и № упражнения		12 лет					13 лет				
			Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скорость	1	Бег 10 м. (сек.)	2,5	2,3	2,1	2,0	1,9	2,4	2,2	2,0	1,9	1,7
	2	Бег 30 м. (сек.)	5,6	5,5	5,3	5,0	4,8	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7
	3	Бег 50 м. (сек.)	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	8,2	8,0	7,8	7,6	7,3
	4	Бег 60 м. (сек.)	10,0	9,7	9,5	9,3	9,1	9,8	9,5	9,3	9,1	8,9
Скоростная выносливость	5	Челночный бег 3*10 м. (сек)	9,5	9,1	8,8	8,5	8,1	9,2	9,0	8,6	8,3	7,9
	6	Челночный бег 120 м. (сек)	29,5	29,1	28,8	28,5	28,3	29,0	28,7	28,5	28,3	28,1
	7	Бег 300 м. (сек)	61	58	55	52	50	58	55	52	51	49
Выносливость	8	Бег 6 мин. (м.)	1000 и менее	110-1200	1200-1250	1300-1400	1450 и более	1050 и менее	1200	1300	1400	1500
Скоростносиловая выносливость	9	Выпрыгивание вверх по Абалакову(см)	34	35	36	37	38	34	35	36	37	38
	10	Прыжок в длину с места(см)	145	155	160-170	175	180	150	160	170	180	185
	11	3-х кратный (см)	450	460	480	505	525	450	460	480	505	525
	12	Многоскоки 8-ми кратные (м)	11,5	12,5	13,0	13,5	14,0	12,0	13,0	13,5	14,0	14,5
Сила	13	Подтягивание на перекладине (раз)	3	4	5-6	7	8	3	4	5-6	7-8	9

параметры	Вид и № упражнения		14 лет				
			Оценка результата в баллах				
			1	2	3	4	5
Скорость	1	Бег 10 м. (сек.)	Не при меняется в данном возрасте				
	2	Бег 30 м. (сек.)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,5

	3	Бег 50 м. (сек.)	8,0	7,8	7,7	7,5	7,2
	4	Бег 60 м. (сек.)	9,7	9,5	9,2	9,0	8,8
Скоростная выносливость	5	Челночный бег 3*10 м. (сек)	9,2	9,0	8,6	8,3	7,9
	6	Челночный бег 120 м. (сек)	28,7	28,4	28,1	27,8	27,6
	7	Бег 300 м. (сек)	56	53	50	48	47
Выносливость	8	Бег 6 мин. (м.)	1100 и менее	120 0130 0	1400- 1450	1500- 1550	1600 и боле е
Скоростносиловая выносливость	9	Выпрыгива ние вверх по Абалакову(с м)	Не при меняется в данном возрасте				
	10	Прыжок в длину с места(см)	155	160	170	175	185
	11	3-х кратный (см)	450	460	480	505	525
	12	Многоскоки 8-ми кратные (м)	11,5	12,5	13,0	13,5	14,0
Сила	13	Подтягивани е на перекладине (раз)	4	5	6-8	9	10

От этапа к этапу спектр возможностей, обучающихся расширяется, хотя параметры оценивания остаются прежними. Уровень предъявляемых требований коррелируется с возрастающим уровнем развития параметров на каждом этапе обучения.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов, составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Уровень творческого развития можно оценивать по пятибалльной системе за каждое выполнение задание. Чем больше сумма оценок за выполнение всех творческих заданий, тем выше уровень творческих возможностей ребенка. Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия

нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

**Учебный план
1 год обучения**

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Знания о физической культуре	8	17	25
3	Общезащитная подготовка.	15	76	91
4	Деятельность оздоровительной направленности	5	15	20
5.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	6	6
Итого		29	115	144

**Учебный план
2 год обучения**

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Знания о физической культуре	10	5	15
3.	Общезащитная подготовка.	20	86	106
4.	Деятельность оздоровительной направленности	-	15	15
5.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	6	6
Итого		31	113	144

2-й год обучения (дополнительное занятие «основы ЗОЖ»)

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Знания об анатомическом строении человека	10		10
3.	Общеукрепляющие и профилактические комплексы упражнений	3	15	18
4.	Профилактика травматизма	2	4	6
Итого		16	20	36

**Учебный план
3 год обучения**

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	1	1	2

2.	Знания о физической культуре	10	5	15
3.	Общефизическая подготовка.	18	88	106
4.	Деятельность оздоровительной направленности	-	15	15
5.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	6	6
Итого		29	115	144

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	72	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09	25.05	36	72	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09	25.05	36	72	2 раза в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 557 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета

Протокол от 27.05.2019 № 06

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Большаков И.В.

Приказ от 30.05.2019 № 94-о

Рабочая программа дополнительного образования
Общая физическая подготовка

Возраст учащихся: 10-14 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Середенкова И.Н.,

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Общеобразовательная программа «баскетбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность* по уровню освоения - *общекультурный*.

Актуальность. Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры 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.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервнопсихическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием четких нравственных ориентиров формируют неблагоприятную обстановку для здоровья подростков. Растет количество детей с различными хроническими заболеваниями. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности подростков. Для современных ребят регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

Отличительные особенности программы. Основной направленностью данной программы является создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся.

Занятия по программе «Общая физическая подготовка» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;
- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

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

Цель программы – совершенствование двигательных способностей обучающихся, развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений.

Задачи:

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;

- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям. Воспитательные:
 - привитие интереса и потребности регулярным занятиям ОФП;
 - воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
 - привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья. Развивающие:
 - совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
 - расширение двигательного опыта,
 - совершенствование функциональных возможностей организма;

Условия реализации программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной программы 10-14 лет.

Условия набора детей в коллектив: к занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы комплектуются с учетом возрастных особенностей.

Условия формирования группы: Объединение общефизической подготовки формируется путем свободного набора учащихся в группы постоянного состава. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении трех лет занятий в системе дополнительного образования.

Наполняемость в группе, составляет: первый год обучения — 15 человек; второй год обучения — 12 человек; третий год обучения — 10 человек. Уменьшение числа учащихся в группе на втором и третьем годах обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 3 года - общее количество учебных часов – 432

1 года обучения: 144 часа в год,

2 года обучения: 144 часов в год,

3 года обучения: 144 часов в год.

Формы и режим занятий.

В группах 1-го года обучения занимается по 15 человек два раза в неделю по два часа, количество часов в год – 144. В группах 2-ого и 3-го года обучения занимается 10 человек два раза в неделю по два часа, количество часов в год - 144.

Для групп 2-го года обучения предусматривается общее теоретико-практическое занятие по основам здорового образа жизни (основы ЗОЖ), один раз в неделю по одному часу, общее количество часов – 36.

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- 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).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Планируемые результаты по окончании первого года обучения

К концу первого года обучения учащиеся будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря;
- названия основных положений головы, рук, ног, туловища;
- строевые команды;
- значение правильной осанки для нормального функционирования организма;
- значение физических упражнений для жизни и здоровья.
- Будет уметь:
- выполнять строевые команды и перестроения, соблюдать меры личной безопасности на занятии;
- правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, скакалкой, упражнения в лазании, опорных прыжках, акробатические упражнения и т.д.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Знания о физической культуре	8	17	25
3	Общефизическая подготовка.	15	76	91
4	Деятельность оздоровительной направленности	5	15	20
5.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	6	6
Итого		29	115	144

Содержание программы 1 год обучения

1. Техника безопасности и задачи на учебный год. Инструктаж по ТБ Задачи на учебный год

2. Знания о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Причины нарушения осанки, понятие о правильной осанке. В чем различия между болезнью и здоровьем, беседа о правильном. Основные части тела, приемы массажа. Разновидности физических упражнений. Гигиенические навыки. Как укрепить свои мышцы. Правила проведения подвижных игр.

3. Общефизическая подготовка Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и

амплитудой движений. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения. Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

4. Деятельность оздоровительной направленности Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

5. Прием контрольных нормативов и тестов. Сдача обучающимися контрольных нормативов.

Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Дата проведения	Дата проведения
				план	факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ в спортивном зале и при занятиях со спортивным инвентарем..	2	Спортивный зал	02.09	
2	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Подвижная игра «Колдун»	2	Спортивный зал	05.09	
3	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и бес.	2	Спортивный зал	09.09	
4	ОРУ на месте и в движении Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств	2	Спортивный зал	12.09	

5	Легкоатлетические упражнения. Игры на внимание и эстафеты.	2	Спортивный зал	16.09	
6	Бег в среднем темпе ОРУ; Эстафеты с предметами.	2	Спортивный зал	19.09	
7	Развитие скоростных способностей: Прыжок в длину с разбега. П/И с бегом. Эстафеты с предметами.	2	Спортивный зал	23.09	
8	Развитие выносливости, внимание через игры: «Конники- спортсмены», «Карлики и великаны». Спец. упражнения на силу рук и ног.	2	Спортивный зал	23.09	
9	Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость). Круговая тренировка.	2	Спортивный зал	26.09	
10	Игровые действия баскетболиста. Правила поведения на занятиях. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	Спортивный зал	30.09	
11	Челночный бег. Прыжки в длину с разбега.	2	Спортивный зал	03.10	
12	П/и: «Домики». «Бросок. Отскок. Ловля». Круговая тренировка	2	Спортивный зал	07.10	
13	Бег 100 м. Прыжки в длину с разбега.	2	Спортивный зал	10.10	
14	Развитие физических качеств (координация). Игры на скамье. Игра «Перетяни канат».	2	Спортивный зал	14.10	
15	Бег 100 м. Челночный бег.	2	Спортивный зал	17.10	

16	Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гимнастической стенке.	2	Спортивный зал	21.10	
17	Развитие физических качеств: (гибкость, координация). Акробатические упражнения. Игра: «Салки».	2	Спортивный зал	24.10	
18	Совершенствование акробатических комбинаций. Упражнения в равновесии. Подвижные игры	2	Спортивный зал	28.10	
19	Развитие гибкости, силы. ОРУ на силу рук. П/и «Снайпер» (с двумя мячами)	2	Спортивный зал	31.10	
20	Лазание по канату (на силу рук). П/и «Снайпер» (с двумя мячами), акробатические комбинации.	2	Спортивный зал	04.11	
21	ОРУ на гибкость и быстроту реакции. П/и «Снайпер» (два мяча).	2	Спортивный зал	07.11	
22	Преодоление пяти препятствий (на быстроту выполнения). Подвижные игры с мячом.	2	Спортивный зал	11.11	
23	Подвижные игры. Эстафеты с предметами.	2	Спортивный зал	14.11	
24	Перекат «колесо». Стойка на руках	2	Спортивный зал	18.11	
25	Перекат «колесо». Стойка на руках.	2	Спортивный зал	21.11	
26	Перекат «колесо». Подъем «разгибом».	2	Спортивный зал	25.11	

27	Пережат «колесо». Подъем «разгибом». Инструктаж по ОТ.	2	Спортивный зал	28.11	
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивания на перекладине.	2	Спортивный зал	02.12	
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивания на перекладине.	2	Спортивный зал	05.12	
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивания на перекладине.	2	Спортивный зал	09.12	
31	Развитие скоростных способностей. Игры: «Краски и щука», «Белые медведи».	2	Спортивный зал	16.12	
32	Развитие скоростных способностей и скоростно - силовых способностей. Игры: «Быстро встать в строй», «Погоня». На внимание «Карлики - великаны».	2	Спортивный зал	19.12	
33	Прыжок в высоту. Подвижные игры с реагированием на движущийся объект: «Снайперы» (с заданием).	2	Спортивный зал	23.12	
34	Круговая тренировка. Игры: «Белые медведи», «Меткие стрелки».	2	Спортивный зал	26.12	
35	Развитие физических качеств: (гибкости, ловкости, силы). Круговая тренировка. Игры: «Салки» (с заданием), «Снайперы».	2	Спортивный зал	13.01	
36	Развитие физических качеств. Подвижные игры «Салки», «Снайперы».	2	Спортивный зал	16.01	

37	Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики.	2	Спортивный зал	20.01	
38	Развитие выносливости. Медленный бег с выполнением прыжковых упражнений до 4 минут.	2	Спортивный зал	23.01	
39	Разбег в три шага в прыжках в высоту с оптимальной высотой 70-80 см. Подвижная игра «Рыбак и рыбки»	2	Спортивный зал	27.01	
40	Прыжки через скакалку на двух ногах за 30 с. Прыжок в высоту. Подвижная игра: «Попрыгунчики-воробушки».	2	Спортивный зал	30.01	
41	Дыхание и темп при беге на длинные дистанции. Игра-эстафета с набивным мячом	2	Спортивный зал	03.02	
42	Подвижная игра: «Салки с ленточками». Многоскоки. Прыжок в высоту с трех шагов.	2	Спортивный зал	06.02	
43	Подвижная игра: «Мяч среднему». Броски б/б мяча в стену на расстоянии 3-4 метров.	2	Спортивный зал	10.02	
44	Техника броска б/б мяча по кольцу после ловли и двух шагов с мячом. Игра-эстафета с б/б мячом.	2	Спортивный зал	13.02	
45	Полоса препятствий из пяти предметов. Работа на силу рук, брюшного пресса. Подвижная игра: «Охотники и утки».	2	Спортивный зал	17.02	
46	Развитие координационных способностей. Метание мяча в цель с 4-6 метров. Подвижная игра: «Метко в цель».	2	Спортивный зал	20.02	

47	Техника передачи футбольного мяча в парах, в тройках. Удар по мячу «щечкой». Подвижная игра с мячом.	2	Спортивный зал	24.02	
48	ОРУ на осанку с предметами. Эстафеты с мячами, кубиками.	2	Спортивный зал	27.02	
49	Разучивание игры «Волейбол». Передача и ловля мяча в парах. Подвижная игра: «Круговая охота».	2	Спортивный зал	02.03	
50	Подтягивание на перекладине (м.) Подтягивание на низкой перекладине (д.). Круговая тренировка.	2	Спортивный зал	05.03	
51	Передача в/б мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам в волейбол. Отжимание от пола.	2	Спортивный зал	09.03	
52	Совершенствовать технику прыжка в высоту и метания в цель. Подвижная игра: «Салки-ноги от земли».	2	Спортивный зал	12.03	
53	Техника метания мяча по цели из пяти бросков. Прыжок в высоту.	2	Спортивный зал	16.03	
54	Челночный бег 3*10. Прыжок в длину с места.	2	Спортивный зал	19.03	
55	Техника прыжка в длину с разбега, толчком одной приземляясь на обе. Беговые эстафеты.	2	Спортивный зал	23.03	
56	Бег 60 метров. Специально беговые упражнения.	2	Спортивный зал	26.03	
57	Прыжок в длину с разбега, метание тен. мяча в цель (5-6м). Подвижные игры	2	Спортивный зал	30.03	

58	Прыжок в длину с разбега. Бег с низкого старта. Подвижные игры.	2	Спортивный зал	02.04	
59	Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом	2	Спортивный зал	06.04	
60	Техника ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита	2	Спортивный зал	09.09	
61	Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Техника броска сбоку от щита.	2	Спортивный зал	13.04	
62	Техника броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди	2	Спортивный зал	16.04	
63	Техника ведения, передачи, броска.	2	Спортивный зал	20.04	
64	Техники мини-штрафного броска. Подвижная игра.	2	Спортивный зал	23.04	
65	Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления и высоты.	2	Спортивный зал	27.04	
66	Бросок мяча в кольцо с точек. Штрафной бросок.	2	Спортивный зал	30.04	
67	Лазанье по канату произвольным способом.	2	Спортивный зал	04.05	
68	Упражнения для формирования осанки. Упражнения для брюшного пресса и спины. Лазание по канату.	2	Спортивный зал	07.05	

69	Упражнения для брюшного пресса и спины. Лазание по канату. Подвижные игры	2	Спортивный зал	11.05	
70	Полоса препятствия из гимнастических снарядов.	2	Спортивный зал	14.05	
71	Техника безопасности. Знакомство с правилами по волейболу.	2	Спортивный зал	18.05	
72	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом спиной и вперёд. Подведение итогов.	2	Спортивный зал	21.05	

Планируемые результаты по окончании второго года обучения

К концу второго года обучения воспитанник будет знать:

- правила гигиены и самоконтроля;
- комплексы оздоровительной гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений;
- простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха.
- Будет уметь:
- проводить простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой;
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

Учебно-тематический план

2 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Знания о физической культуре	10	5	15
3.	Общезначительная подготовка.	20	86	106
4.	Деятельность оздоровительной направленности	-	15	15
5.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	6	6
Итого		31	113	144

2-й год обучения (дополнительное занятие «основы ЗОЖ»)

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Знания об анатомическом строении человека	10		10
3.	Общеукрепляющие и профилактические комплексы упражнений	3	15	18
4.	Профилактика травматизма	2	4	6
Итого		16	20	36

Содержание программы

2 год обучения

1. Техника безопасности. Инструктаж по ТБ. Задачи на учебный год

2. Теоретическая подготовка. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, причины нарушения осанки, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Оказание первой медицинской помощи. Обучение детей самостоятельно играть в подвижные игры на занятии и во дворе. Основные части тела, приемы массажа нижних конечностей. Разновидности физических упражнений. Гигиенические навыки. Как укреплять свои мышцы.

3. Общефизическая подготовка Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность. Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

4. Деятельность оздоровительной направленности Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

5. Прием контрольных нормативов и тестов Прием контрольных нормативов и тестов.

Основы здорового образа жизни

1. Техника безопасности. Инструктаж по ТБ. Задачи на учебный год.

2. Знания об анатомическом строении тела человека. Представление о строении человеческого организма. Системы человеческого организма, их функциональное

значение, возрастное развитие. Зависимость показателей физического развития от функционального состояния организма. Питательные вещества, их влияние на основные системы организма, признаки нехватки/избытка питательных веществ в организме.

3. Общеукрепляющие и профилактические комплексы упражнений. Комплексы утренней гимнастики, правила проведения, состав упражнений. Комплексы на развитие гибкости, как способ развития и укрепления кровеносной системы. Дыхательные упражнения, дыхательные режимы во время физических нагрузок.

4. Профилактика травматизма. Спортивная форма, правила подбора спортивной формы и обуви, гигиена спортивной формы. Упражнения направленные на укрепления суставов, связок и мышц. Разминка и разогрев, как основной способ профилактики спортивного травматизма. Система страховок, гашения скорости, амортизации движения.

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

№ занятия	Содержание материала	Кол-во часов	Место проведения	Дата проведения план	Дата проведения факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ в спортивном зале и при занятиях со спортивным инвентарем.	2	Спортивный зал		
2	ОРУ. Специально-беговые упражнения.	2	Спортивный зал		
3	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без.	2	Спортивный зал		
4	ОРУ на месте и в движении Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств	2	Спортивный зал		
5	Легкоатлетические упражнения.	2	Спортивный зал		
6	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, набивными мячами(приседания с мячами)	2	Спортивный зал		
7	Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные	2	Спортивный зал		

	игры.				
8	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол	2	Спортивный зал		
9	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально- беговые упражнения. Игра в баскетбол.	2	Спортивный зал		
10	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, набивными мячами. Пятнашки с заданием.	2	Спортивный зал		
11	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями.	2	Спортивный зал		
12	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями.	2	Спортивный зал		
13	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Мини- футбол	2	Спортивный зал		
14	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Мини- футбол	2	Спортивный зал		
15	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Мини- футбол	2	Спортивный зал		
16	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК с предметами и без.	2	Спортивный зал		
17	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК.	2	Спортивный зал		
18	ОРУ. Специально- беговые упражнения.	2	Спортивный зал		
19	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без.	2	Спортивный зал		

20	ОРУ на месте и в движении. Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств	2	Спортивный зал		
21	ОРУ на месте и в движении. Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости.	2	Спортивный зал		
22	Легкоатлетические упражнения. Эстафеты с предметами.	2	Спортивный зал		
23	Бег в среднем темпе ОРУ; Прыжки в длину с места.	2	Спортивный зал		
24	Бег в среднем темпе ОРУ; Прыжки в высоту с разбега.	2	Спортивный зал		
25	Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.	2	Спортивный зал		
26	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол	2	Спортивный зал		
27	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол.	2	Спортивный зал		
28	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол.	2	Спортивный зал		
29	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями.	2	Спортивный зал		

30	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и штангой.	2	Спортивный зал		
31	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Мини-футбол	2	Спортивный зал		
32	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Мини-футбол	2	Спортивный зал		
33	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Мини-футбол	2	Спортивный зал		
34	Медленный бег, ОРУ, Упражнения для развития ФК с предметами и без.	2	Спортивный зал		
35	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения со скакалкой.	2	Спортивный зал		
36	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения на гимнастической стенке.	2	Спортивный зал		
37	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК	2	Спортивный зал		
38	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК Подвижная игра «Перестрелка»	2	Спортивный зал		
39	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств	2	Спортивный зал		

40	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с координационной лестницей.	2	Спортивный зал		
41	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Подвижная игра «Вышибалы»	2	Спортивный зал		
42	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без.	2	Спортивный зал		
43	ОРУ на месте и в движении Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств	2	Спортивный зал		
44	Легкоатлетические упражнения.	2	Спортивный зал		
45	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, (приседания с гирями на плечах и груди)	2	Спортивный зал		
46	Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.	2	Спортивный зал		
47	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол	2	Спортивный зал		
48	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол.	2	Спортивный зал		
49	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со	2	Спортивный зал		

	штангой или гирями на плечах и груди)				
50	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и штангой.	2	Спортивный зал		
51	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Мини-футбол	2	Спортивный зал		
52	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Мини-футбол	2	Спортивный зал		
53	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК с предметами и без.	2	Спортивный зал		
54	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК.	2	Спортивный зал		
55	ОРУ. Специально-беговые упражнения.	2	Спортивный зал		
56	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без.	2	Спортивный зал		
57	ОРУ на месте и в движении. Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств	2	Спортивный зал		
58	Легкоатлетические упражнения.	2	Спортивный зал		
59	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди)	2	Спортивный зал		

60	Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.	2	Спортивный зал		
61	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол.	2	Спортивный зал		
62	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол. Занятия на тренажерах	2	Спортивный зал		
63	Бег в среднем темпе ОРУ; Прыжки через барьеры.	2	Спортивный зал		
64	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и набивными мячами.	2	Спортивный зал		
65	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Мини-футбол	2	Спортивный зал		
66	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Мини-футбол	2	Спортивный зал		
67	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК	2	Спортивный зал		
68	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК	2	Спортивный зал		
69	Эстафеты по этапам. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Спортивный зал		
70	Бег с барьерами. Игра «Русская лапта»	2	Спортивный зал		
71	Командная эстафета. Подвижная игра «Знамя»	2	Спортивный зал		
72	Командная эстафета. Игра «Выручи передачей».	2	Спортивный зал		

	Подведение итогов.				
--	--------------------	--	--	--	--

Планируемые результаты по окончании третьего года обучения

К концу третьего года обучения будут знать:

- о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения;
- способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений;
- приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности;
- о жизненно важных двигательных умениях и навыках, подвижных играх и упражнениях из базовых видов спорта.
- Будут уметь:
- составлять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз;
- проводить подвижные игры со сверстниками во время активного отдыха и досуга;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Учебно-тематический план 3 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Знания о физической культуре	10	5	15
3.	Общезначительная подготовка.	18	88	106
4.	Деятельность оздоровительной направленности	-	15	15
5.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	6	6
Итого		29	115	144

Содержание программы 3 год обучения

1. Техника безопасности и задачи на учебный год Инструктаж по ТБ Задачи на учебный год

2. Теоретическая подготовка Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований. Приобретение навыков судейской практики (Пионербол). Правильное использование и хранение спортивного инвентаря.

3. Общефизическая подготовка. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические

действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность. Композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

4. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

5. Работа по программе «Каникулы» Участие в массовых мероприятиях.

6. Прием контрольных нормативов и тестов Прием контрольных нормативов и тестов.

**Календарно-тематическое планирование
3 года обучения**

№ занятия	Содержание материала	Кол-во часов	Место проведения	Дата проведения план	Дата проведения факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ в спортивном зале и при занятиях со спортивным инвентарем. Подводящие упражнения.	2	Спортивный зал		
2	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Скоростно – силовая подготовка. Игра футбол.	2	Спортивный зал		
3	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без. Прыжки на скакалке.	2	Спортивный зал		
4	ОРУ на месте и в движении. Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств. Игра футбол.	2	Спортивный зал		
5	Легкоатлетические упражнения. Прыжки через гимнастическую скамейку.	2	Спортивный зал		

6	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди)	2	Спортивный зал		
7	Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры. Упражнения на перекладине.	2	Спортивный зал		
8	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра в гандбол. Отжимания в разных упорах.	2	Спортивный зал		
9	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в гандбол. Силовая подготовка	2	Спортивный зал		
10	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди). Футбол	2	Спортивный зал		
11	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные упражнения с гирями и штангой. Висы на шведской стенке.	2	Спортивный зал		
12	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные упражнения с гирями и штангой. Подвижная игра.	2	Спортивный зал		
13	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные упражнения на ловкость. Баскетбол. Упражнения на мышцы пресса.	2	Спортивный зал		
14	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития силы. Лапта. Прыжки на скакалке.	2	Спортивный зал		
15	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития быстроты. Лапта.	2	Спортивный зал		
16	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития скоростно-силовых	2	Спортивный зал		

	способностей. Игра ручной мяч.				
17	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития силы. Прыжки на скакалке.	2	Спортивный зал		
18	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Баскетбол. Приседания с отягощением.	2	Спортивный зал		
19	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без. Скоростно-силовые упражнения.	2	Спортивный зал		
20	ОРУ на месте и в движении. Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Игра футбол.	2	Спортивный зал		
21	ОРУ на месте и в движении. Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств.	2	Спортивный зал		
22	Легкоатлетические упражнения. Круговая тренировка.	2	Спортивный зал		
23	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди)	2	Спортивный зал		
24	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди). Подвижная игра.	2	Спортивный зал		
25	Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры. Подтягивание на турнике.	2	Спортивный зал		
26	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол. Отжимания в упоре сзади.	2	Спортивный зал		

27	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Футбол. Прыжки в выпаде, низком приседе.	2	Спортивный зал		
28	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол.	2	Спортивный зал		
29	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди)	2	Спортивный зал		
30	Медленный бег, ОРУ, СБУ. Упражнения с гириями и штангой. Висы на гимнастической лестнице.	2	Спортивный зал		
31	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Прыжки через гимнастическую скамейку. Упражнение «тачка».	2	Спортивный зал		
32	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Прыжки на скакалке. Футбол.	2	Спортивный зал		
33	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Гандбол. Подтягивание с подходами.	2	Спортивный зал		
34	Медленный бег, ОРУ, Упражнения для развития ФК с предметами и без. Игра ручной мяч.	2	Спортивный зал		
35	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди)	2	Спортивный зал		
36	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	2	Спортивный зал		

37	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития быстроты. Упражнения с набивными мячами.	2	Спортивный зал		
38	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития силы. Челночный бег.	2	Спортивный зал		
39	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие общей выносливости.	2	Спортивный зал		
40	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения на турнике. Круговая тренировка.	2	Спортивный зал		
41	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	2	Спортивный зал		
42	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	2	Спортивный зал		
43	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	2	Спортивный зал		
44	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	2	Спортивный зал		
45	Упражнения в лазании и перелезании. Лазание по канату произвольным способом. Прохождение полосы препятствий.	2	Спортивный зал		
46	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (серии). Игра «Футбол».	2	Спортивный зал		
47	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание на турнике.	2	Спортивный зал		
48	Кроссовая подготовка.	2	Спортивный зал		
49	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через	2	Спортивный зал		

	препятствия. Подвижная игра.				
50	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты. Отжимания в разных упорах.	2	Спортивный зал		
51	Комплекс упражнений с набивными мячами. Подвижная игра.	2	Спортивный зал		
52	Бег. ОРУ. Прыжки в длину.	2	Спортивный зал		
53	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	2	Спортивный зал		
54	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	2	Спортивный зал		
55	Медленный бег. Силовая подготовка (серии).	2	Спортивный зал		
56	Бег 30м, 60м. Развитие быстроты. Подвижная игра.	2	Спортивный зал		
57	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты.	2	Спортивный зал		
58	ОРУ на месте. Метание теннисного мяча в цель.	2	Спортивный зал		
59	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность (техника).	2	Спортивный зал		
60	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров	2	Спортивный зал		
61	ОРУ. Командные эстафеты. Прыжки на скакалке.	2	Спортивный зал		
62	Простые и смешанные висы (повторение). Подвижная игра «Запрещенное движение».	2	Спортивный зал		
63	Кроссовая подготовка. Упражнения на силу рук.	2	Спортивный зал		
64	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	2	Спортивный зал		

	Баскетбол.				
65	Комплекс упражнений с гантелями. Челночный бег.	2	Спортивный зал		
66	Скоростно-силовая подготовка. Эстафетный бег.	2	Спортивный зал		
67	Упражнения на координационных лестницах.	2	Спортивный зал		
68	Медленный бег. ОРУ. Отжимания в висе.	2	Спортивный зал		
69	Круговая тренировка на развитие выносливости.	2	Спортивный зал		
70	Бег. ОРУ. Комплекс прыжковых упражнений.	2	Спортивный зал		
71	Развитие специальной выносливости. Баскетбол.	2	Спортивный зал		
72	Подведение итогов.	2	Спортивный зал		

Методическое обеспечение программы

Программный материал по ОФП. – это комплекс физических упражнений, представляющий целостную систему, направленную на разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, овладения жизненно-необходимыми двигательными умениями и навыками, достижения высокой физической работоспособности и воспитания важнейших физических качеств. Помимо физического развития, дети получают основы знаний по личной гигиене, знакомятся с названием гимнастических снарядов и различного спортивного инвентаря. Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале, мерами по обеспечению личной безопасности на занятиях и во время передвижения по улице, постигают основы строевых команд и упражнений, начинают осознавать значение физических упражнений для здоровья человека.

Физические упражнения подобраны таким образом, чтобы максимально воздействовать ненормальное развитие и функционирование всех органов и систем организма, формирование правильной осанки, увеличения сопротивляемости организма к неблагоприятным погодным условиям. Для этого планируется целая серия оздоровительных и закаляющих мероприятий:

- учебно-тренировочные занятия на свежем воздухе (сентябрь, октябрь, февраль, март, май, июнь), дня здоровья с выходом в лес;
- спортивно-игровой программой – май, сентябрь;
- игры и эстафеты на снегу, катания на санках.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий применяются традиционная методика обучения движениям в сочетании с элементами программного обучения двигательным действием по авторской методике. Так все основные упражнения изучаются с помощью с помощью предписаний алгоритмичного типа, а учащиеся работают на парах. Пары комплектуются по принципу: «сильный» с «сильным», или «сильный» со «слабым». В этом случае обучение становится интересным, доверительным, создаются благоприятные условия обучения как для слабого ученика, так и сильного, который руководит действиями своего товарища (показывает изучаемые движения, оказывает

помощь, страховку, осуществляет постоянный контроль, указывая на ошибки и оценивая качество выполняемого упражнения).

Общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивания проводятся на каждом занятии после беговой разминки, прыжков, упражнений на осанку. Общеразвивающие упражнения могут выполняться как индивидуально, так и в парах, с предметами и без них, в виде различных эстафет и подвижных игр. Все упражнения, как правило, выполняются фронтальным поточным или групповым способом, что позволяет максимально повысить, как плотность урока и интенсивность учебного процесса, так и активность учащихся и интерес к занятиям. Ведь общеизвестно, что дети не любят сидеть и ждать очереди. Для того чтобы заинтересовать учащихся, повысить их радостный, эмоциональный настрой на занятиях используется простейшие снаряды (гимнастические обручи и палки, скакалки, малые и большие резиновые мячи, футбольный мяч, барьеры, гантели, малая штанга и другие приспособления), а также различные подвижные игры и эстафеты. Теоретические занятия проводятся в форме коротких бесед в третьей части урока.

Воспитательная работа. Обязательным условием учебно-тренировочного процесса является единство обучения и воспитания. Обучения должно быть воспитывающим. Обучая двигательным умением, навыкам и знаниям педагог воспитывает в детях сознательную дисциплину, приучает их к честности, исполнительности, аккуратности, скромности, воспитывает у них высокие волевые качества. Эти принципы должны пронизывать весь процесс обучения. Основным средством воспитания волевых качеств является выполнение упражнений способствующих воспитанию таких ценных качеств как настойчивость, смелость, решительность.

Взаимная помощь при выполнении упражнений, совместное выполнение заданий воспитывает у детей чувство дружбы и товарищества. Необходимо также воспитывать у занимающихся чувство справедливости в спортивной борьбе, уважение к сопернику, судьям, зрителям.

Строгое соблюдение установленных правил на занятии, требовательность к внешнему виду учащихся, наличие спортивной формы, образцовый внешний вид педагога содействует воспитанию аккуратности, точности, опрятности.

Для нравственного воспитания пользуются различными методами – убеждение, пример, поощрение и наказание. Педагог должен подчеркивать самый маленький успех слабого ученика, ободрить его, укрепить у него веру в свои силы вызвать к нему со стороны товарищей доброжелательное отношение.

Успех обучения и воспитания во многом зависит от мастерства педагога, от уровня его методической подготовка, требовательности к себе и занимающемуся.

Оценочные и методические материал

Формы диагностики результатов. Формами диагностики результата материала являются:

- опрос (индивидуальный, групповой, фронтальный);
- наблюдение;
- анкетирование;
- анализ деятельности учащихся на занятии;
- беседы с учащимися индивидуальные и групповые;
- наблюдение за взаимоотношениями учащихся в коллективе

Формы организации деятельности. Занятия в объединениях.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях - групповая.

При подготовке учащихся к конкурсной (соревновательной) программам допускается организация индивидуальной, индивидуально-групповой деятельности с целью подготовки. Спортивные праздники.

Соревнования.

Методы организации занятий в объединениях:

- репродуктивный;
- словесные методы обучения: лекция, объяснение, рассказ, беседа, диалог, консультация. - методы практической работы;
- проектно-конструкторские методы: проектирование (планирование) деятельности, конкретных дел;
- метод игры: дидактические, развивающие, познавательные, подвижные, народные, на развитие внимания, памяти, воображения, игра-конкурс;
- наглядный метод обучения: картины, рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи, графики, демонстрационные материалы.

Учебно-методическое обеспечение:

- учебная литература;
- методическая литература;
- плакаты для обучения различным двигательным действием;
- использование передового опыта по изучаемой проблеме;
- связь с учебно-методическими центрами

Список литературы

Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему. /перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ГЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс», 2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ГЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс». 2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981 8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М., 1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
5. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
6. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
7. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М., 1980.
8. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
9. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
12. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
13. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
14. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой. - Томск, 1999.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.