

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3
ИМЕНИ ИВАСЕНКО АНАТОЛИЯ АНТОНОВИЧА»

Принята на заседании
методического совета
« 01 » 09 2021г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №3
им. А.А. Ивасенко»  А.А. Скокова
Приказ № 1012 от « 01 » 09 2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
"Общефизическая подготовка"

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Черепанова Галина Александровна,
учитель физической культуры

Нефтеюганск 2021

Пояснительная записка

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Нормативно-правовое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р, приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», законом Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 01.07.2013 года №68-оз «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре», Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 09.10.2013г. №413-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Развитие образования в Ханты-

Мансийском автономном округе - Югре на 2018 - 2025 годы и на период до 2030 года» (с изменениями на 30.11.2018); с Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования в ХМАО-Югре» (с изменениями от 20.08.2018 №1142).

Требования к квалификации педагога дополнительного образования высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Уровень программы

«Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Направленность программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа обучения «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность и способствует формированию у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью.

Актуальность данной программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся, освоившим любую другую дополнительную общеразвивающую программу, совершенствовать двигательные навыки, развивать силу и координацию, выносливость, а новичкам – восполнять недостаток двигательной активности, оздоравливать все системы организма, прививать потребность в ежедневных физических нагрузках, обеспечивает

организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности.

Новизна программы

Отличительная особенность образовательной программы заключаются, во-первых, в том, что она предлагает равные условия для детей разного возраста с разными возможностями здоровья. В программу "ОФП" легко дозировать физическую нагрузку с учётом индивидуальных возможностей конкретного человека. А во-вторых, ее отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Общефизические упражнения способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве, развивают мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышают мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Цель программы

Создание условий для формирования у обучающихся устойчивых мотивов в бережном отношении к своему здоровью, использовании комплекса "общей физической подготовки" в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
2. Развитие двигательных (координационных) способностей;
3. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
4. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
5. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Адресат программы: дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» ориентирована на обучающихся 9-12 лет. Наполняемость групп 10-12 человек.

Форма обучения: очная

Формы организации деятельности на занятии: основной формой организации образовательного процесса являются теоретические и практические занятия (игровые).

Сроки реализации программы: данная образовательная программа рассчитана на 9 месяцев (36 часов).

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся по учебному плану. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Форма занятий: групповая, допускаются смешанные группы (мальчики и девочки).

Условия реализации программы: набор в группу «Общая физическая подготовка» проходит с 1 по 15 сентября в МБОУ «СОШ №3 им. А.А. Ивасенко» на базе 4-6-х классов. Из ребят, желающих заниматься "ОФП".

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности.

Личностными результатами: освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности

Оценка уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится посредством входного, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

В конце обучения проводится промежуточная аттестация, цель которой выявление уровня освоения обучающимися программ дополнительного образования и их соответствия, прогнозируемым результатам дополнительных общеобразовательных программам, определение показателей тренировочной и соревновательной деятельности учащихся и осуществления перевода на следующий этап обучения.

Аттестация обучающихся имеет форму зачета, тестирования (контрольные нормативы и тесты по общей и специальной физической подготовке), соревнования.

Промежуточная аттестация (педагогический контроль) проводится в следующих формах:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование.
- Общефизическая и специальная подготовка: наблюдения, сдача нормативов по ОФП, СФП.
- Избранный вид спорта (легкая атлетика): соревнования, товарищеские встречи.
- Освоение предметных умений и навыков: наблюдения.

Учебный план

- Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке имеет спортивно-оздоровительную направленность и предназначена для реализации углубленного изучения раздела «Общефизическая подготовка».

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
1	Основы теоретических знаний	1
2	Общеразвивающие упражнения	7
3	Легкая атлетика	7
4	Гимнастика, акробатика	7
5	Школа мяча	6
6	Подвижные игры	5
7	Контрольные упражнения, соревнования	3
	ИТОГО	36

Календарный учебный график

N п/п	Число/ Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	04.09	9:00-9:40	групповая	1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях ОФП.	Спортивный зал	Беседа
2	11.09	9:00-9:40	групповая	1	Бег на короткие дистанции.	Спортивный зал	Практикум

					Специально-беговые упражнения. Подвижная игра «Выбивало»		
3	18.09	9:00-9:40	групповая	1	Эстафетный бег по кругу. Упражнения на быстроту.	Спортивный зал	Практикум
4	25.09	9:00-9:40					
5	02.10	9:00-9:40	групповая	1	Барьерный бег. Упражнения на прыгучесть. Подвижная игра «Пионербол»	Спортивный зал	Игра
6	09.10	9:00-9:40	групповая	1	Линейные эстафеты. Упражнения на координацию.	Спортивный зал	Эстафета
7	16.10	9:00-9:40	групповая	1	Равномерный бег до 1 км. Упражнения на развитие выносливости.	Спортивный зал	Практикум
8	23.10	9:00-9:40	групповая	1	Метание малого мяча в цель. Упражнения на силу.	Спортивный зал	Практикум
9	30.10	9:00-9:40	групповая	1	Метание малого мяча на дальность. Упражнения на ловкость.	Спортивный зал	Практикум
10	06.11	9:00-9:40	групповая	1	Прыжковая подготовка. Прыжки с места, тройные.	Спортивный зал	Практикум
11	13.11	9:00-9:40	групповая	1	Подвижная игра «Знамя».	Спортивный зал	Игра
12	20.11	9:00-9:40	групповая	1	Эстафеты с предметами. Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	Эстафета
13	27.11	9:00-9:40	групповая	1	Подвижная игра «Русская лапта». Упражнения на ловкость.	Спортивный зал	Игра
14	04.12	9:00-9:40	групповая	1	Прыжок в длину с разбега. Упражнения на прыгучесть.	Спортивный зал	Практикум
15	11.12	9:00-9:40	групповая	1	Прыжок в длину с разбега на результат. Упражнения на силу.	Спортивный зал	Практикум

16	18.12	9:00-9:40	групповая	1	Равномерный бег до 1 км. Упражнения на выносливость.	Спортивный зал	Беседа Практикум
17	25.12	9:00-9:40	групповая	1	Развитие физических качеств. Круговая тренировка.	Спортивный зал	Беседа Практикум
18	15.01	9:00-9:40	групповая	1	Техника передачи волейбольного мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол».	Спортивный зал	Беседа Игра
19	22.01	9:00-9:40	групповая	1	Передачи волейбольного мяча сверху в парах. Подвижная игра с элементами волейбола	Спортивный зал	Беседа Игра
20	29.01	9:00-9:40	групповая	1	Передачи волейбольного снизу. Подвижная игра «Передал-садись».	Спортивный зал	Игра
21	06.02	9:00-9:40	групповая	1	Передача волейбольного мяча снизу на технику. Подвижная игра «Мяч капитану».	Спортивный зал	Игра
22	12.02	9:00-9:40					
23	19.02	9:00-9:40	групповая	1	Нижняя прямая подача. Подвижная игра «Пионербол»	Спортивный зал	Игра
24	26.02	9:00-9:40	групповая	1	Подачи волейбольного мяча снизу через сетку. Подвижная игра «Горячая картошка».	Спортивный зал	Игра
25	05.03	9:00-9:40	групповая	1	Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	Практикум
26	12.03	9:00-9:40	групповая	1	Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу.	Спортивный зал	Практикум
27	19.03	9:00-9:40	групповая	1	Элементы комбинации в равновесии. Упражнения на ловкость.	Спортивный зал	Практикум

28	26.03	9:00-9:40	групповая	1	Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу.	Спортивный зал	Практикум
29	02.04	9:00-9:40	групповая	1	Опорный прыжок через козла. Прыжки на скакалке.	Спортивный зал	Практикум
30 31	09.04 16.04	9:00-9:40 9:00-9:40	групповая	2	Опорный прыжок через козла на технику.	Спортивный зал	Практикум
32	23.04	9:00-9:40	групповая	1	Лазание по канату в три приема. Упражнения на силу.	Спортивный зал	Практикум
33	30.04	9:00-9:40	групповая	1	Упражнения для мышц брюшного пресса.	Спортивный зал	Практикум
34	07.05	9:00-9:40	групповая	1	Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения. Упражнения на быстроту.	Спортивный зал	Практикум
35	14.05	9:00-9:40	групповая	1	Броски мяча после ведения на технику. Упражнения на ловкость.	Спортивный зал	Практикум
36	21.05	9:00-9:40	групповая	1	Жонглирование, передачи и ловля баскетбольного мяча на месте и в движении. Повороты на месте.	Спортивный зал	Практикум

Содержание изучаемого курса

Гимнастические упражнения

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

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

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

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

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу группы ГНП-3, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

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

Подвижные игры

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

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

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

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

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

Легкоатлетические упражнения

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

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

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

способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

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

Спортивные игры

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

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

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных

и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

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

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Методическое обеспечение

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Групповые и индивидуальные формы работы.

Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение показателей физических качеств, таких как: быстрота, сила, выносливость, прыгучесть. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Раздел программы	Количество
---	--------------	------------------	------------

1	Лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки)	Для проведения занятий по лыжной подготовки	15 шт	
2	Станок, инструменты для подготовки лыж (утюжок, мази, парафин, щетки, скребки, тиски, накатка).		1 набор	
3	Беговая дорожка; Тренажер для пресса; велотренажер; степ – доски; перекладина; турник; гимнастические коврики; мини степперы.	Для проведения ОФП	1 шт	
			1 шт	
			1 шт	
			15 шт	
			1 шт	
			1 шт	
			15 шт	
4	Скакалки, мячи, конусы, обручи.	Для проведения подвижных и спортивных игр	По 15шт	
5	Мультимедийное оборудование.		Для проведения презентаций, конкурсов, викторин	1
6	Спортивная экипировка (спортивный костюм, шапочка, футболка)			15 комплектов
7	Спортивный зал.			1
8	Секундомер, свисток.	1		

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16) Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.-448 с.
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010г.)
3. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)
4. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)
5. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов.-М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.- 304 с.
6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс,2002.- 279 с.
7. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с.,ил.- (Спорт в рисунках)
8. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
9. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.-М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)