



Государственное областное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета ГОБОУ ЦППРК
(протокол от 29.08.2024 № 1)

СОГЛАСОВАНО
с заместителем директора
по УВР 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГОБОУ ЦППРК
№ 73 от 30.08.2024

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ
«ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП)»
ДЛЯ 2-4 КЛАССОВ**

**Великий Новгород
2024 год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

1.1 Учебный план подготовке на 34 недель учебно-тренировочных занятий, 68 часов.

1.2. Теоретический план подготовки (в часах).

1.3. Предполагаемые результаты, контрольные нормативы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

2.1. Программный материал занятий.

2.2. Воспитательная работа.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

3.1. Методические рекомендации по организации и проведению занятий.

3.2. Материально-технические условия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа адаптирована к системе дополнительного образования.

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культурой и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания обучающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, приобретение теоретические знания.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность обучающихся младших классов в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а, следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье. Программа по дополнительному образованию направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству обучающихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья

В процессе занятия Общей физической подготовкой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей. Данная программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов; авторы Лях В.И., Зданевич А.А.

Отличительная особенность программы по Общей физической подготовкой в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям не получившим ранее практики занятий, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе Общей физической подготовкой стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Направленность программы- Физкультурно-спортивная.

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации.

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

Групповые технологии – предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.

Технология дифференцированного обучения - предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающее - дифференцированное обучение с учётом разнообразия состава обучающихся.

Методы организации деятельности обучающихся на занятии следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

Цели и задачи программы

Цель программы – сформировать позитивное отношение младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;

- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;

- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

2. Развивающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);

- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;

- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

3. Воспитательные:

- способствовать адаптации школьников в коллективе;

- воспитание у детей потребности в физической культуре.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 9 до 11 лет.

Срок реализации программы – 3 года.

В настоящей программе выделен этап спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный.

В группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ имеющие разрешение врача на занятия. Занятия строятся по типу физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися и направлены на разностороннюю физическую подготовку. В группах собираются дети с разным уровнем физического развития. Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия. Начало учебного года в ГОБОУ ЦППРК – сентябрь; окончание – май. Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией ГОБОУ ЦППРК с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей. Продолжительность тренировочного занятия 40 минут в каждой группе. Занятия в объединении по Общей Физической Подготовке проводятся 2 раза в неделю в каждой группе, 34 недели (68 часов в год). Возрастная группа обучающихся: учащиеся 2- 4 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Наглядно готовую учебную нагрузку можно увидеть в таблице

Распределение учебного времени по годам обучения

Год обучения	Наполняемость групп	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год	10-12 чел.	40 минут	2 раза	2 часа	68 часов
2 год	10-12 чел	40 минут	2 раза	2 часа	68 часов
3 год	10-12 чел	40 минут	2 раза	2 часа	68 часов

Данной программой предусмотрены теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Максимальное число занимающихся в группе 12 человек. Данная программа направлена на укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, воспитание интереса к занятиям, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, ознакомление детей с видами легкой атлетики, баскетбола, футбола, гимнастики, подвижных игр.

Ожидаемые результаты

Всестороннее гармоническое развитие организма обучающихся; изменение в состоянии здоровья; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники подвижных игр; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом, успешная сдача контрольных нормативов; участие в соревнованиях различного уровня; стабильный состав обучающихся.

Способы проверки ожидаемых результатов

Педагогический контроль с использованием методов: педагогического наблюдения; опроса; приема нормативов; врачебного метода.

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микро группам, парам;

контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

1. Учебно-тематическое планирование

1.1. Учебный план подготовки учебно-тренировочных занятий (в часах)

(первый год обучения)

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в РФ. Техника безопасности. Правила	2	2	

	поведения в спортивном зале.			
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Использование навыков ЗОЖ,	2	2	
3	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь. Утомление. Переутомление. Строение функции организма.	2	2	
4	Гимнастика	12	-	12
5	Лёгкая атлетика	12	-	12
6	Подвижные игры	18	-	18
7	Физические качества	18	-	18
8	Контрольные испытания, соревнования	2	-	2
	ИТОГО:	68	6	62

**Учебный план подготовки учебно-тренировочных занятий (в часах)
(второй год обучения)**

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в РФ. Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале.	1	1	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Использование навыков ЗОЖ,	2	2	
3	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь. Утомление. Переутомление. Строение функции организма.	3	3	
4	Гимнастика	10	-	10
5	Лёгкая атлетика	10	-	10
6	Подвижные игры	8	-	8
7	Пионербол	7	-	7
8	Футбол	5	-	5
9	Физические качества	10	-	10
10	Баскетбол	6	-	6
11	Инструкторская и судейская практика	2	-	2
12	Контрольные испытания, соревнования	4	-	4
	ИТОГО:	68	6	62

**Учебный план подготовки учебно-тренировочных занятий
(в часах)
(третий год обучения)**

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в РФ. Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале.	1	1	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Использование навыков ЗОЖ,	2	2	
3	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь. Утомление. Переутомление. Стрессовые функции организма.	1	1	
4	Гимнастика	14		14
5	Лёгкая атлетика	16		16
6	Подвижные игры	6		6
7	Волейбол	5		5
8	Футбол	4		4
9	Физические качества	6		6
10	Баскетбол	6		6
11	Инструкторская и судейская практика	3		3
12	Контрольные испытания, соревнования	4		4
	ИТОГО:	68	4	64

**Календарно – тематическое планирование
ОФП- первый год обучения**

№ занятия	Содержание занятия	часы
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение»	1
2	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка,	

	построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение»	1
3	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение»	1
4	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	1
5	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно»	1
6	ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно»	1
7	ЗОЖ -виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно»	1
8	ЗОЖ -виды закаливания. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно»	1
9	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно»	1
10	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	1
11	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге. Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места	1
12	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	1
13	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	1
14	Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг	1
15	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг	1
16	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры	1
17	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения	1
18	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками	1
19	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	1
20	Знакомство с силовой подготовкой. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза»	1
21	Комплекс ОРУ с мячом. Разучивание упражнений на гибкость. Игра «Два мороза»	1
22	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость, а парах	1
23	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры»	1
24	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка»	1
25	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость, а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница»	1
26	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед	1
27	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед	1
28	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской стенке	1

29	Открытое мероприятие. Игры со скакалкой, мячом	1
30	Эстафета с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игра «Гусеница»	1
31	ОРУ со скакалкой Комплекс. Игра «прыгающие воробушки»	1
32	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение»	1
33	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение»	1
34	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение»	1
35	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	1
36	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно»	1
37	ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно»	1
38	ЗОЖ -виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно»	1
39	ЗОЖ -виды закаливания. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно»	1
40	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно»	1
41	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	1
42	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге. Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места	1
43	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	1
44	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по мороза» два. Игра «Салки»	1
45	Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прыжком, приставной шаг	1
46	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прыжком, приставной шаг	1
47	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры	1
48	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения	1
49	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками	1
50	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	1
51	Знакомство с силовой подготовкой. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза»	1
52	Комплекс ОРУ с мячом. Разучивание упражнений на гибкость. Игра «Два мороза»	1
53	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах	1
54	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами.. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры»	1
55	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекааты. Игра «Удочка»	1

56	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница»	1
57	Открытое мероприятие. Игра с мячом «Охотники и утки»	1
58	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед	1
59	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице	1
60	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице	1
61	Эстафета с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игра «Гусеница»	1
62	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки»	1
63	Веселые старты со скакалкой	1
64	Веселые старты с мячами	1
65	Веселые старты с гимнастическими палками	1
66	Круговая тренировка с элементами подвижных игр	1
67	Полоса препятствий	1
68	Подвижные игры по выбору детей. Подведение итогов	1

Календарно – тематическое планирование ОФП- второй год обучения

№ занятия	Содержание занятия	время
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по ОФП и физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены»	1
2	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Салки»	1
3	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Два мороза»	1
4	Комплекс УТГ. Челночный бег. Игра «Горячая картошка»	1
5	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель»	1
6	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель»	1
7	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки»	1
8	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки»	1
9	Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок»	1

10	Кроссовая подготовка до 1000м. Разучивание игр со скакалкой.(«Веребочка», «Солнышко»)	1
11	Современные Олимпийские игры. Разучивание игры «Параютисты», «Перестрелка». Прыжки в длину с места	1
12	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	1
13	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	1
14	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель. Обучение игры «Лапта» по упрощенным правилам	1
15	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам	1
16	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам	1
17	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки»	1
18	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся	1
19	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	1
20	Построение и перестроение. Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка»	1
21	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка»	1
22	Построение и перестроение. Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость	1
23	Упражнение на гибкость. Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты	1
24	Построение и перестроение. Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость	1
25	лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди Элементы, орехи»	1
26	Построение и перестроение. Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи»	1
27	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках	1
28	Открытое мероприятие. Построение и перестроение	1
29	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках	1
30	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике	1
31	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике	1
32	Подвижные игры по выбору	1
33	Подвижная игра «Квадрат»	1
34	Игра «Салки»	1
35	Игра «Два мороза»	

		1
36	Игра «Горячая картошка», с элементами пионербола	1
37	Подвижная игра «Метко в цель», с элементами баскетбола	1
38	Подвижная игра «Красное знамя»	1
39	Подвижные игра «Красное знамя»	1
40	Развитие быстроты. Эстафеты на развитие скорости	1
41	Развитие выносливости. Эстафеты на развитие выносливости	1
42	Развитие координации. Эстафеты на развитие координации	1
43	Развитие прыгучести. Эстафеты на развитие прыгучести	1
44	Развитие силы. Эстафеты на развитие силы	1
45	Игра «Два мороза»	1
46	Игра «Баскетбол» по упрощённым правилам	1
47	Круговая тренировка с элементами передачи мяча в парах	1
48	Круговая тренировка с элементами ведения мяча рукой	1
49	Круговая тренировка с элементами попадание в корзину	1
50	Эстафеты с элементами баскетбола	1
51	Полоса препятствий	1
52	Игра «Футбол» по упрощённым правилам	1
53	Круговая тренировка с элементами обвода мячом стоек в футболе	1
54	Круговая тренировка с элементами обвода попадания мяча в ворота	1
55	Круговая тренировка с элементами передачи мяча футболе	1
56	Полоса препятствий	1
57	Игра «Пионербол» по упрощённым правилам	1
58	Круговая тренировка с элементами ловли мяча в «Пионерболе»	1
59	Круговая тренировка с элементами подачи мяча через сетку в «Пионерболе»	1
60	Открытое мероприятие. Построение и перестроение	1
61	Круговая тренировка с элементами выполнения трёх шагов в «Пионерболе»	1
62	Полоса препятствий	1
63	Игра на внимание с элементами передвижения	1

64	Подвижные игры по выбору	1
65	Эстафеты с медицинским мячом. Упражнение на развитие физических качеств	1
66	Эстафеты со скакалкой. Упражнение на развитие физических качеств	1
67	Эстафеты с гимнастическими палками, с гимнастическими матами. Упражнение на развитие физических качеств	1
68	Круговая тренировка. Подведение итогов	1

**Календарно – тематическое планирование
ОФП- третий год обучения**

№ занятия	Содержание занятия	время
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по ОФП и физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Подвижная игра «Лапта»	1
2	Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции	1
3	Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места	1
4	Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 3х10м	1
5	Игры с бегом «Лапта». Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Игра «Космонавты», «Белые медведи»	1
6	Игры с прыжками «Смотри в ров .Прыжки в высоту через веревочку» Игра «Удочка»	1
7	Игра с прыжками «Прыжки по полоскам». Кроссовая подготовка до 1000м	1
8	Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки в длину с места и разбега	1
9	Игра с метанием мяча «Лапта по кругу». Игры-эстафеты с мячом	1
10	Игра с метанием мяча «Кто дальше бросит». Игры-эстафеты с мячом	1
11	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой. («Веребочка», «Солнышко»)	1
12	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой. («Веребочка», «Солнышко»)	1
13	Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка»	1
14	Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка»	1
15	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра	1

	«Салки», «Два мороза»	
16	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	1
17	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки»	1
18	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся	1
19	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	1
20	Построение и перестроение. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», «Космонавты»	1
21	Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», «Космонавты»	1
22	Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры :«Карусель»	1
23	Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры: «Карусель»	1
24	Построение и перестроение. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры «Журавлики»	1
25	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры «Журавлики», Равновесие	1
26	Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице	1 1
27	Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской стенке	1
28	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики	1
29	Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики	1
30	Открытое мероприятие. Игра «Третий лишний»	1
31	Игры-эстафеты с элементами акробатики Игра «Разминка танцора»	1
32	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Игра «Третий лишний»	1
33	Подвижные игры по выбору	1
34	Подвижная игра «Лапта»	1
35	Комплекс короткой дистанции утренней гимнастики. Бег	1
36	Прыжки в длину с места	1
37	Игры на внимание «Пустое место	1
38	Игра «Космонавты», «Белые медведи»	1
39	Игра «Удочка»	

		1
40	Игра с прыжками «Прыжки по полоскам»	1
41	Игра с бегом «Белые медведи»	1
42	Игры-эстафеты с мячом	1
43	Игра «Кто дальше бросит»	1
44	Игра Веревочка», «Солнышко»)	1
45	Круговая тренировка	1
46	Полоса препятствий	1
47	Полоса препятствий по пересеченной местности	1
48	Игра «Салки», «Два мороза»	1
49	Игра «Салки», «Квадрат»	1
50	Подвижные игры «Третий лишний», «красное знамя»	1
51	Веселая эстафета с предметами. Игра спортивная по упрощённым правилам «Волейбол»	1
52	Игра «К своим флажкам». Игра спортивная по упрощённым правилам «Волейбол»	1
53	Игры: «Светофор», «Космонавты». Игра спортивная по упрощённым правилам «Волейбол»	1
54	Игра спортивная по упрощённым правилам «Волейбол»	1
55	Игра спортивная по упрощённым правилам «Волейбол»	1
56	Игры: «Карусель». Игра спортивная по упрощённым правилам «Баскетбол»	1
57	Игра «Журавлики». Игра спортивная по упрощённым правилам «Баскетбол»	1
58	Игры «Журавлики», Равновесие. Игра спортивная по упрощённым правилам «Баскетбол»	1
59	Игра на внимание «Пустое место». Игра спортивная по упрощённым правилам «Баскетбол»	1
60	Игра на внимание «Нос, пол, потолок». Игра спортивная по упрощённым правилам «Баскетбол»	1
61	Игры-эстафеты с элементами «Баскетбола»	1
62	Круговая тренировка по спортивным играм	1
63	Игра спортивная по упрощённым правилам «Футбол»	1
64	Игра-эстафета с элементами спортивной игры «Футбол»	1
65	Спортивная игра «Футбол»	1
66	Эстафета с элементами спортивной игры «Футбол»	1
67	Игра подвижная «Квадрат»	

		1
68	Подвижная игра по выбору. Подведение итогов	1

1.2. Теоретический план подготовки в (часах)

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Первый год обучения
1	Физическая культура и спорт в РФ. Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале.	2	2	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Использование навыков ЗОЖ,	2	2	-
3	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь. Утомление. Переутомление. Строение функции организма.	2	2	-
ИТОГО:		6	6	6

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Второй год обучения
1	Физическая культура и спорт в РФ. Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Использование навыков ЗОЖ,	2	2	-
3	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь. Утомление. Переутомление. Строение функции организма.	3	3	-
ИТОГО:		6	6	6

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Третий год обучения
1	Физическая культура и спорт в РФ. Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль,	2	2	-

	самоконтроль. Использование навыков ЗОЖ,			
3	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь. Утомление. Переутомление. Строение функции организма.	1	1	-
	ИТОГО:	4	4	4

1.3. Предполагаемые результаты, контрольные нормативы

Обучающийся должен уметь:

В циклических и ациклических движениях

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- преодолевать препятствия.

В гимнастических упражнениях:

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

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

В спортивных играх:

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

Обучающийся должен знать:

- технику безопасности на занятии;
- использование навыков ЗОЖ;
- историю возникновения олимпийских игр;
- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех пройденных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;

Анализ результатов

Освоение программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за показателями физического развития.

Контрольные нормативы:

1 год обучения	Мальчики	Девочки
----------------	----------	---------

	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
Подтягивание на перекладине	4	2	1			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
<u>Многоскоки — 8 прыжков м.</u>	12	10	8	12	10	8

2 год обучения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
<u>Многоскоки — 8 прыжков м.</u>	13	11	9	13	11	9
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

3 год обучения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
<u>Бег 30 м, с</u>	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50

Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
<u>Многоскоки — 8 прыжков м.</u>	15	14	13	14	13	12
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Программный материал занятий

Занятия по программе «ОФП» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая подготовка

Темы раздела:

- ТБ, введение в образовательную программу.
- Правила техники безопасности нахождения и занятия в спортивном зале, правила поведения на занятиях.
- Гигиена спортивных занятий.
- Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой.
- Техника безопасности при проведении занятий ОФП.

Практическая подготовка:

- Практическая часть занятий предполагает строевую подготовку, обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений, включает в себя пять разделов:

- ОРУ с предметами

Темы раздела: ОРУ без предметов. ОРУ для рук, ног, шеи и спины. ОРУ с предметами. Используемые предметы: обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи. (картотека ОРУ)

- Оздоровительная: ОФП

Темы раздела: Разучивание различных упражнений ОФП

Самостоятельное составление связок упражнений для различных групп мышц. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.

Темы раздела: Разучивание, закрепление и совершенствование основных дыхательных упражнений, упражнения на мышцы живота ног спины рук и т.д.

- Игры

Темы раздела:

- Беговые ролевые игры.
- Игры на внимание.
- Игры на развитие сенсорной чувствительности.
- Русские народные игры.

- Игры на сплочение.
- Спортивные игры.

Результатом освоения программы «ОФП» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Способы двигательной деятельности

(содержание программного материала)

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 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. 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, 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.

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

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 ОФП-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 движений. 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.

Группа ОПФ- первый год обучения

по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Отличительной особенностью учебных занятий в учебной группе ОФП-1, является акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач занятия должно явиться выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий педагог должен определить предрасположенность ученика к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами.

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

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

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей учащихся данного возраста тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на формирование двигательного навыка или на развитие двигательной способности определяется только методической направленностью. Умелое сочетание на занятии развития координационных, кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

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

Младший школьный возраст — благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных

(реакций и частоты движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

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

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

ОФП- второй год обучения

Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

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

В группе ОФП-2 второй год обучения необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, и, наконец, к находчивости при выполнениях упражнений в изменяющихся условиях.

В этой связи педагог должен умело переходить от методов стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости.

Для этого на занятиях должны постоянно применяться обще и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

ОФП- третий год обучения

Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья;

- решение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты, перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

В учебной группе ОФП-3 продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также сочетания этих способностей.

Углубляется работа по закреплению у детей потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию у них адекватной самооценки, делается акцент на воспитании таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Цель применения этих методических подходов — воспитание у учащихся стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития, соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей и обеспечивается связь развития способностей с углубленным техническим и тактическим совершенствованием.

Учащиеся способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целенаправленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения; средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации; приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

В работе используются все известные способы организации занятия: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Для точного контроля за индивидуальной переносимостью физической нагрузки рекомендуется шире применять известные варианты круговой тренировки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных занятий. При этом педагог должен правильно увязать темы между собой, определить объем учебного материала на каждое занятие, учитывать этап обучения двигательному действию, вести обучение в соответствии с положительным переносом двигательных навыков, уровнем технической и физической подготовленности учащегося.

Знания о физической культуре (в процессе занятий):

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Содержание программы (первый год обучения)

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр.

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм.

Места занятий, оборудование, инвентарь

Гимнастика.

Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

Лёгкая атлетика.

Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры.

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч- среднему», «Мяч- капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. «Перестрелка», «Пионербол».

Физические качества. Бег по пересечённой местности. Прыжки с препятствием. Бег с высокого старта.

Футбол.

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Участие в соревнованиях.

Баскетбол.

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика.

Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство 3 соревнований в своей секции.

Контрольные испытания, соревнования.

Содержание программы (второй год обучения)

Возникновение и история физической культуры.

Личная гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Двигательный режим обучающихся. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований по гимнастике. Легкой атлетике, лыжам, спортивным играм. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Гимнастика.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики- подтягивание. Прыжок в упор присев на козла соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

Лёгкая атлетика.

Медленный бег; Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».

Физические качества.

Бег на выносливость. Упражнение на гибкость. Упражнение на выносливость.

Подвижные игры.

«Мяч - капитану», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты.

Волейбол.

Перемещения и стойки. Передача мяча. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Футбол.

Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Участие в соревнованиях.

Баскетбол.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Инструкторская и судейская практика. Проведение с группой занимающихся 3 занятий под контролем руководителей. Судейство 5 соревнований. **Контрольные испытания, соревнования.**

Содержание программа (третий год обучения)

Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Гимнастика.

Строевые, общеразвивающие упражнения: без предметов, с партнёром, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Преодоления полосы препятствий.

Лёгкая атлетика.

Медленный бег; Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 100 м.
Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Физические качества. Перебежки. Прыжки через скакалку. Бег с низкого старта.

Подвижные игры.

«Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Борьба за мяч», «Эстафеты у стенки», эстафеты.

Футбол.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций.

Волейбол.

Перемещения из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

Инструкторская и судейская практика.

Проведение (под контролем руководителя) 5 занятий с кружком. Составление положения о соревновании между секциями по виду спорта. Судейство 5 соревнований.

Контрольные испытания, соревнования.

2.2 Воспитательная работа

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личного развития.

Воспитание-это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребёнка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

Воспитательная работа должна проводиться повседневно. В процессе учебно-тренировочных занятий, массовых спортивно-оздоровительных мероприятий, а также в свободное от занятий время.

К воспитательным средствам можно отнести: лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми; личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования.

3. Методическое обеспечение

3.1.Методические рекомендации по организации и проведению занятий

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Учебно-тренировочный процесс с обучающимися. Организуется в форме урока (по схеме): подготовительная, основная и заключительная части.

Подготовительная часть.

Задачи:

- организовать обучающихся; определить ЧСС;
- создать благоприятное эмоциональное настроение;
- способствовать постепенной функциональной подготовке организма к повышенным нагрузкам.

В подготовительной части применяются различные упражнения с изменением ритма, простейшие задания на координацию движений, ускоренную ходьбу. Бег (от 15 с до 2 мин).

Основная часть

Задачи:

- гармоническое общее и специальное развитие сердечно-сосудистой систем, всего организма в целом;
- воспитание двигательных качеств;
- совершенствование двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств.

В основной части используются упражнения в равновесии, на снарядах, отдельные элементы лёгкой атлетики и т. п.

Заключительная часть.

Задачи:

- содействовать более быстрому протеканию восстановительных процессов;
- снижению нагрузки;
- снятие утомления.

В заключительной части применяются простые упражнения для рук, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения. Завершение занятия должно настраивать на последующую работу и вызывать удовлетворение.

Анализ результатов

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за показателями физического развития.

3.2. Материально-технические условия

Для занятий по программе «Общая физическая подготовка» необходимо:

1. Спортивный зал.
2. Спортивный инвентарь (скакалки, баскетбольные, волейбольные. Футбольные мячи. Гимнастические скамейки. Гимнастические маты).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Национальная доктрина образования в

2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2010 год.
3. Тригер Р.Д. Физическая культура. Программа // Программы для специальных общеобразовательных школ и классов VII вида. Начальные классы 1–4. М.: Парадигма, 2012. Дополнительная литература:
4. Агаджанян Н.А. Экология, здоровье, качество жизни. – М., 1996.
7. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных современных общеобразовательных учреждениях . Правила и нормы. СанПиН 2.4.2. 1178-02.
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии 1-4 класс. – М, Вако - 2004.
9. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе., М. АРКТИ - 2006
10. Купров. В. Д. Экологическое образование младших школьников // Начальная школа, 2000.- №7.
11. Столяров В.Д. Уроки здоровья. Ойошкар Ола – 2003