


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 71»

РАССМОТРЕНО
школьным
объединением
 Кучинская Н.И.

Протокол № 1

от "30" 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 Шваюк Н.О.

Протокол № 3

от "31" 08 2022 г.

Программа дополнительного образования
«Общая физическая подготовка»

срок реализации – 3 года

Возрастная категория: 3-4 классы

Составитель: Яблокова Эгта Александровна
учитель физической культуры

Новосибирск 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Пояснительная записка	2 стр.
II. Цель и задачи образовательной программы.....	6 стр.
III. Предполагаемые результаты, формы, критерии их оценки.....	9 стр.
IV. Базовый учебно-тематический план обучения.....	13 стр.
V. Содержание образовательной программы.....	18 стр.
VI. Методическое обеспечение образовательной деятельности.....	23 стр.
VII. Список литературы.....	25 стр.

Пояснительная записка

Исходными документами для составления рабочей программы учебного курса являются:

- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 года № 1089;
- Примерная программа, доктора педагогических учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, 2007г. созданная на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта. Программа 1-4 класс ФГОС В.И. Лях 2014г.

Заниматься в секции может каждый учащийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Работа секции общей физической подготовки предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Занятия в секции «Общая физическая подготовка» для учащихся 3 – 4 классов проводятся 2 раза в неделю (2 часа). Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основами компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

Внеклассное воспитание призвано содействовать развитию способностей и склонностей детей школьного возраста, воспитанию социальной активности, формированию интереса к труду, искусству, военно-

патриотической деятельности, спорту, организации разумного досуга и отдыха, укреплению здоровья. Широкий диапазон направленности задач и содержания различных форм организации внеклассной работы по физическому воспитанию, добровольность участия в ней обеспечивают возможность удовлетворения индивидуальных интересов школьников к занятиям физическими упражнениями.

Секция общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и внеурочной деятельности, переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ и нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации.

Данная программа разработана для реализации в начальной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Контингент учащихся может меняться в течение года, в связи с выбором вида спорта учащимися по интересам, по способностям учащихся, а также в связи с занятостью в других кружках, может происходить отток детей.

Состав групп смешанный могут заниматься как мальчики так и девочки, на занятии допускается объединенные группы по классам 2-3 кл, когда соблюдая нагрузку соответственно возрасту. В каникулярное время занятия могут проводиться не по расписанию. Занятия проводятся как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Набор для занятий ОФП проходит в сентябре месяце, для вновь принятых классов в течении месяца, для уже занимающихся ранее учащихся в течении 2 недель. В каникулярное время проводятся экскурсии, походы, соревнования.

Обоснование необходимости программы.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым»

Ж.-Ж. Руссо

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

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

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

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

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

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

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому необходим наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Свободу действий дети младших классов реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее

средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этнических ценностей общества.

Цели и задачи программы

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

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

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

Образовательные:

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

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

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

Основные методы реализации программы.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры является игровой метод. Большинство заданий учащимся рекомендуется планировать и давать в форме игры.

В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические методы:

Словесные

С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

Наглядные

У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Методы выполнения упражнений:

Практические.

Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

Игровые и соревновательные:

- 1) турниры;
- 2) подвижные игры;
- 3) соревнования.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);
- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Методика обучения направлена на то, чтобы программа была принята ребенком, и он с желанием, творчески выполнял ее.

Все занятия проводятся на основе сотрудничества, ребенок является активным субъектом. Выдвигая перед ребенком определенную задачу, педагог ставит его в сложные условия, заставляя думать, творчески

подходить к решению проблемы. В этих условиях ребенок раскрывается как личность. Он сам может оценить свои успехи.

Предполагаемые результаты

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)

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи и дружбы;
- 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;

-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Знать и иметь представление:

-об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

-о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;

-о способах и особенностях движений, передвижений;

-о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

-о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

-составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

-взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

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.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Учащиеся должны провести самостоятельное занятие по развитию основных физических способностей для своих одноклассников.

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

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

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

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климатические и географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Материально-техническая база для реализации программы

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Кегли;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты;

Ракетки;

Обручи.

Календарно-тематическое планирование по ОФП

№	Содержание занятия	оборудование	Дата проведения
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»	Экран, ноутбук	сентябрь
2	Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».	Экран, ноутбук	сентябрь
3	Бег с преодолением препятствий. Игра «Два мороза». Ору в движении.	Рулетка	сентябрь
4	Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение» ору в парах. Специально беговые упр.	Рулетка	сентябрь
5	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель». ОРУ с мячом.	Кегли, рулетка, мячи	сентябрь
6	Предварительное тестирование	Рулетка, секундомер, свисток	сентябрь
7	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки» ОРУ без предмета.	Свисток	сентябрь
8	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Ору в парах. Игра «Салки», «Два мороза» бег 30м, 60м	Ноутбук, свисток, кегли	сентябрь
9	Игры «Море волнуется – раз», «Прыгай через ров» специально прыжковые упр. ОРУ без предмета.	Кегли, рулетка	октябрь
10	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег.	Кубики, свисток	октябрь
11	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде» бег 30м.	Скакалки, секундомер	октябрь
12	Игры «День – ночь», бег до 500м. Ору без предмета.	Секундомер	октябрь

13	Игры «День – ночь», строевые упр. Многоскок-5прыжков.	Рулетка, гимнастич.маты	октябрь
14	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. Многоскок-повтор. ОРУ в парах.	Прыжковая яма, свисток	октябрь
15	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», метание мяча на дальность. ОРУ в парах.	Ноутбук, мячи для метания	октябрь
16	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения. Полоса препятствий. ОРУ без предмета.	Гимнастич.стенка, скамейки, обручи, скакалки, секундомер	ноябрь
17	Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча. ОРУ в движении.	Мячи для метания, секундомер, рулетка, обручи, музыкальное сопровождение	ноябрь
18	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Челночный бег 4х9,3х10м ОРУ со скакалкой.	Кубики, секундомер	ноябрь
19	Упражнение на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка. Игра «Два мороза». ОРУ в движении.	Гимнастич.маты, кегли	ноябрь
20	Упражнение – пресс, отжимание. Построение и перестроение. Акробатика. Перекаты. Группировка. Игра «Два мороза» ОРУ со скакалкой.	Секундомер, гимнастич.маты	ноябрь
21	Прыжки со скакалкой. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. ОРУ на гимн. матах.	Гимнастич.бревно, гимнастич.маты,	ноябрь
22	Построение и перестроение. Упражнение мост. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами	Обручи, гимнастич. скамейки	ноябрь

	акробатики. ОРУ на матах.		
23	Упражнения с наб. мячом. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. ОРУ с мячом.	Набивные мячи, гимнастич.скамейки	ноябрь
24	Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игра «Салки», «Стая». ОРУ на матах.	Конусы, гимнастич.маты	ноябрь
25	Подвижные игры по выбору. Полоса препятствий. ОРУ без предмета.	Обручи, канат, маты, гимнастич.стенка, перекладины.	ноябрь
26	Игры-эстафеты с мячом. Основные правила на лыжах. ОРУ без предмета. ТБ на занятии по лыжной подготовке	Мячи, ноутбук.	ноябрь
27	Игры «день – ночь», прохождение дистанции до 1км. Скользящий шаг.	Лыжный инвентарь	декабрь
28	Игра «шире шаг». Спуск с угора в низкой стойке. Подъём ёлочкой.	Лыжный инвентарь	декабрь
29	Игра «проедь в ворота». Прохождение дистанции до 1,5км. ОФП по круговой.	Лыжный инвентарь, конусы	декабрь
30	Техника передвижения. Спуски и подъёмы. Полоса препятствий 5-6 станций.	Лыжный инвентарь	декабрь
31	Прохождение дистанции до 2км. Игры-эстафеты.	Лыжный инвентарь, конусы	декабрь
32	Игра «Охотники и утки». Лыжная имитация. Силовая подготовка.	Лыжный инвентарь	декабрь
33	Игра «Охотники и утки», прохождение дистанции 1км на скорость.	Лыжный инвентарь, секундомер	декабрь
34	Эстафеты на лыжах. Лыжная имитация с палками. Силовая подготовка.	Лыжный инвентарь	декабрь
35	Прохождение до 2км. Попеременно 2-х шажный ход.	Лыжный инвентарь	январь
36	Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Полоса препятствий.	Перекладины, гимнастич.маты.	январь

37	Игры «День – ночь», спуски и подъёмы, прохождение до 1,км, полоса препятствий.	Лыжный инвентарь	январь
38	Игры на лыжах, одновременно одношажный ход.	Лыжный инвентарь	январь
39	Игра «Салки на лыжах», «Накаты»	Лыжный инвентарь	январь
40	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров». ОРУ в движении	Кегли, рулетка	январь
41	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель. ОРУ с мячом.	Мячи теннисные, мячи набивные, кегли	январь
42	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. специально беговые и прыжковые упражнения. ОРУ без предмета. Силовая подготовка.	Скакалки, мячи, свисток,	февраль
43	Игра «Царь горы», «Взятие крепости , перетягивание каната	Флаг, канат, секундомер	февраль
44	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Подвижная цель». ОРУ со скакалкой.	Волейбольные мячи	февраль
45	Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам. ОРУ с мячом.	Волейбольные мячи	февраль
46	Игра «Пионербол». Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. ОРУ в парах.	Волейбольные мячи	февраль
47	Игра «Пионербол». Силовая подготовка. ОРУ с мячом.	Гимнастич.маты, кегли, волейб.мяч	февраль
48	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Подъём туловища за 30сек. Упражнения на гимн. стенке.	Секундомер, гимнастич.маты, гимнастич. стенки	февраль
49	Ору без предмета. Круговая тренировка.	Обручи, гимнастич. Скамейки, перекладины	март
50	Упражнения на поддержание мышц спины, коррекция осанки	Шведская стенка, перекладина, гимн. маты	март

51	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. ОРУ с мячом. «Снайперы».	Баскетбольные мячи, конусы	март
52	Кроссовая подготовка до 1000м. Ору в парах.	Секундомер	март
53	Развитие ловкости, прыгучести, быстроты	Секундомер, большой теннисный мяч	март
54	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х10м. подвижная игра «Горелки». ОРУ без предмета.	Секундомер, кубики	март
55	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Гори, гори ясно». Гигиена питания. ОРУ движения.	Рулетка, конусы.	март
56	Веселые старты. Многобег. Бег по пересечённой местности. ОРУ без предмета.	Кегли, рулетка, обручи, мячи, эстафетная палочка	март
57	Игра на ориентирование «Найди клад»	Секундомер, карта, ключ с подсказкой	апрель
58	Подвижная игра «Дуб – дубок, выручай дружок». Метание мяча на дальность. Спец.прыжковые и беговые упр. ОРУ в парах.	Мячи теннисные, мячи набивные, кегли	апрель
59	Развитие чувства спортивного соперничества в игре «Лесные пятнашки»	Свисток	апрель
60	Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся. ОРУ в движении.	Скакалки, мячи, свисток,	апрель
61	Бег 20 м, 30 м,		апрель

62	Передача легкоатлетической палочки на месте, в парах, в движении	Эстафетная палочка, свисток, секундомер	апрель
63	Эстафеты с передачей легкоатлетической палочки, оттачивание навыков	Эстафетная палочка, свисток, секундомер	апрель
64	ОРУ со скакалкой, упражнения на координацию	скакалка	май
65	Контрольное тестирование	Рулетка, секундомер, свисток	май
66	Метание малого мяча в цель.	Мяч, мишень	май
67	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств (резерв).		май
68	Комплекс упражнений для развития быстроты (резерв).		май

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, 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 учебной группе 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 образовательной программы.

Формы занятий:

групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Возраст детей: 10 – 11 лет

Занятия позволяют:

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.

Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).

Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.

Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.

Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.

Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;

Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;

Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994

Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.