

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №17
Василеостровского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей
«Город Мастеров»

Рассмотрено и принято
Педагогическим Советом ГБОУ СОШ № 17
Протокол от 10.06.17 № 10



Утверждено
Приказом директора от 16.06.17 № 49-ОД
Т.В.Корниенко

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
“Общая физическая подготовка”

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Разработчик рабочей программы:
Соловьев Михаил Максимович,
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2017 г.

Пояснительная записка

В последнее время в нашей стране уделяется особенное внимание развитию физической культуры среди школьников. Это связано с ухудшением здоровья у детей, связанным с экологической и социальной обстановкой. Первостепенной задачей школы является массовое привлечение детей и подростков к занятиям спортом.

Освоение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня (утренней гимнастики, физкультминутки, подвижных игр на переменах), воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, осанка, частота сердечных сокращений после выполнения физических нагрузок и др.).

Задача педагога дополнительного образования - привить детям интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой, осознанный принцип подхода к этим занятиям. Важно на занятиях действовать с учетом интересов и пожеланий ребят, большое внимание уделять спортивным играм, корректировать навыки, полученные на уроках физкультуры в школе, что придаст детям уверенность в себе, в собственных силах.

Воспитательная работа должна быть эмоционально яркой и выразительной, выстраиваться на основе занимательности, стремлении создать положительную атмосферу, что, несомненно, благоприятно повлияет на отношение к занятиям.

Необходимо:

- вовлекать учащихся в различные виды деятельности, развивать их самостоятельность;
- учитывать возрастные возможности и особенности школьников;
- опираться на положительные качества в ребенке, на его возможности и способности;
- реализовывать принципы систематичности и последовательности;
- оказать помощь учащимся в выборе вида деятельности, где они в полной мере смогут проявить себя, свои возможности, заняться каким-либо видом спорта более профессионально, всячески способствовать поступлению талантливых детей в

спортивные секции ДЮСШ. Важной задачей является также профилактика безнадзорности и правонарушений.

Цель программы

Увеличение двигательной активности детей, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи

1) Образовательные:

- вооружение учащихся необходимыми знаниями по физической культуре, двигательными умениями и навыками в дополнении к урокам физической культуры в режиме основного учебного дня;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности;
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

2) Развивающие:

- повышение устойчивости и сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды (резкие температурные колебания, сквозняки, низкая температура, вирусы, магнитные бури и т.д.);
- всестороннее расширение биологических возможностей организма, увеличение дееспособности таких систем, как нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная и др.;
- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), их сочетаний;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);

3) Воспитательные:

- воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и активным играми и использование их в свободное время;
- воспитание разнообразных жизненно важных двигательных качеств;
- воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений;
- воспитание активной жизненной позиции;
- мотивация учащихся к саморазвитию и самообразованию по средствам использования различных ресурсов.

Отличительные особенности программы

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий необходимо обращать внимание на индивидуальные особенности занимающихся. Учебный план необходимо составлять после предварительного изучения занимающихся (во время беседы с учащимися, в процессе медицинского осмотра, по результатам контрольных упражнений).

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию детей на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у детей необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня, питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

В группах дети распределены по возрастным категориям, по физическому развитию. Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Материал распределен от простого к сложному.

По окончании обучения ребенок будет способен выбрать для дальнейшего изучения понравившийся вид спорта, т.к. в программе происходит обучение базовым навыкам различных популярных игр и развиваются все необходимые физические навыки – меткость, скорость, ловкость, координация движений.

Условия реализации программы

Срок реализации программы: 3 года.

Возраст занимающихся: с 11 до 18 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 15 учащихся.

Условия набора детей в коллектив: На основании допуска врача, выполнения нормативных требований, показателей психосоматического развития, спортивной результативности.

Режим занятий: 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа)

Формы проведения занятий

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей: подготовительная – упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.). Основная – упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры. Заключительная – ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание.

Методы

Словесный: устное изложение техник выполнения различных видов упражнений, лекции.

Наглядный: демонстрация правильности выполнения упражнений, видов спортивных снарядов.

Практический: выполнение упражнений, тренировки, самостоятельная работа.

При подборе средств и методов практических занятий педагог дополнительного образования должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержании которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, элементы атлетической гимнастики, лыжного спорта и т.д.).

Ожидаемые результаты

Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;

- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты. В результате освоения данной программы, ребенок:

- будет знать историю развития подвижных и спортивных игр;
- будет уметь выполнять основные двигательные действия базовых видов спорта (лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики);
- будет иметь представление о многообразии технических действий в спортивных играх;
- будет обучен базовым техническим действиям спортивных игр;
- расширит представления о подвижных и спортивных играх;

- у детей будут заложены основы развития физических качеств: ловкости, гибкости, силы, быстроты, скорости, меткости.

УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	1 год обучения		2 год обучение		3 год обучения		Форма контроля
		Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Комплектование	1		1		1		Фронтальная
2	Правила поведения и меры безопасности на занятиях по ОФП	4		4		4		Фронтальная
3	Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль	2	1	2	1	2	1	Фронтальная
4	Правила занятий ОФП, правила спортивных игр	5		5		5		Фронтальная
5	Легкая атлетика	5	50	5	50	5	50	Комбинированная
6	Гимнастика	5	50	5	50	5	50	Комбинированная
7	Спортивные игры	6	77	6	77	6	77	Комбинированная
8	Контрольные игры и соревнования		10		10		10	Комбинированная
	Всего часов	28	188	28	188	28	188	
		216		216		216		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	-	-	-	-	-
2	-	-	-	-	-
3	01.09.2017	25.05.2018	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа
Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
“Общая физическая подготовка”

Срок реализации программы: 2017-2018

Год обучения: 3

Номер группы: 1

Разработчик рабочей программы:
Соловьев Михаил Максимович,
Педагог дополнительного образования

Цель программы

Увеличение двигательной активности детей, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи

1) Образовательные:

- вооружение учащихся необходимыми знаниями по физической культуре, двигательными умениями и навыками в дополнении к урокам физической культуры в режиме основного учебного дня;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности;
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

2) Развивающие:

- повышение устойчивости и сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды (резкие температурные колебания, сквозняки, низкая температура, вирусы, магнитные бури и т.д.);
- всестороннее расширение биологических возможностей организма, увеличение дееспособности таких систем, как нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная и др.;
- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), их сочетаний;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);

3) Воспитательные:

- воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и активным играми и использование их в свободное время;

- воспитание разнообразных жизненно важных двигательных качеств;
- воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений;
- воспитание активной жизненной позиции;
- мотивация учащихся к саморазвитию и самообразованию по средствам использования различных ресурсов.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Дата занятия		Количество часов
		План	Факт	
Сентябрь				
1	Вводное занятие. Комплектование группы. Лёгкая атлетика.			2
2	Правила поведения и меры безопасности на занятиях по ОФП. Лёгкая атлетика.			2
3	Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль. Лёгкая атлетика.			2
4	Правила занятий ОФП, правила спортивных игр. Спортивные игры.			2
5	Правила занятий ОФП, правила спортивных игр. Спортивные игры.			2
6	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
7	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
8	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
9	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
10	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
11	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
12	Лёгкая атлетика. Контрольные игры и соревнования.			2
Октябрь				
13	Гимнастика. Спортивные игры.			2
14	Гимнастика.			2

	Спортивные игры.			
15	Гимнастика. Спортивные игры.			2
16	Гимнастика. Спортивные игры.			2
17	Гимнастика. Спортивные игры.			2
18	Гимнастика. Спортивные игры.			2
19	Гимнастика. Спортивные игры.			2
20	Гимнастика. Спортивные игры.			2
21	Гимнастика. Спортивные игры.			2
22	Гимнастика. Спортивные игры.			2
23	Гимнастика. Спортивные игры.			2
24	Гимнастика. Контрольные игры и соревнования.			2
Ноябрь				
25	Правила поведения и меры безопасности на занятиях по ОФП. Лёгкая атлетика.			2
26	Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль. Лёгкая атлетика.			2
27	Правила занятий ОФП, правила спортивных игр. Лёгкая атлетика.			2
28	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
29	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
30	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
31	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
32	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
33	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
34	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
35	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
36	Лёгкая атлетика. Контрольные игры и соревнования.			2

Декабрь				
37	Гимнастика. Спортивные игры.			2
38	Гимнастика. Спортивные игры.			2
39	Гимнастика. Спортивные игры.			2
40	Гимнастика. Спортивные игры.			2
41	Гимнастика. Спортивные игры.			2
42	Гимнастика. Спортивные игры.			2
43	Гимнастика. Спортивные игры.			2
44	Гимнастика. Спортивные игры.			2
45	Гимнастика. Спортивные игры.			2
46	Гимнастика. Спортивные игры.			2
47	Гимнастика. Спортивные игры.			2
48	Гимнастика. Контрольные игры и соревнования.			2
Январь				
49	Правила поведения и меры безопасности на занятиях по ОФП. Лёгкая атлетика.			2
50	Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль. Лёгкая атлетика.			2
51	Правила занятий ОФП, правила спортивных игр. Лёгкая атлетика.			2
52	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
53	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
54	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
55	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
56	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
57	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
58	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2

59	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
60	Лёгкая атлетика. Контрольные игры и соревнования.			2
Февраль				
61	Гимнастика. Спортивные игры.			2
62	Гимнастика. Спортивные игры.			2
63	Гимнастика. Спортивные игры.			2
64	Гимнастика. Спортивные игры.			2
65	Гимнастика. Спортивные игры.			2
66	Гимнастика. Спортивные игры.			2
67	Гимнастика. Спортивные игры.			2
68	Гимнастика. Спортивные игры.			2
69	Гимнастика. Спортивные игры.			2
70	Гимнастика. Спортивные игры.			2
71	Гимнастика. Спортивные игры.			2
72	Гимнастика. Контрольные игры и соревнования.			2
Март				
73	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
74	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
75	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
76	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
77	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
78	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
79	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
80	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
81	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
82	Лёгкая атлетика.			2

	Спортивные игры.			
83	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
84	Лёгкая атлетика. Контрольные игры и соревнования.			2
Апрель				
85	Правила поведения и меры безопасности на занятиях по ОФП. Гимнастика.			2
86	Правила занятий ОФП, правила спортивных игр. Гимнастика.			2
87	Гимнастика. Спортивные игры.			2
88	Гимнастика. Спортивные игры.			2
89	Гимнастика. Спортивные игры.			2
90	Гимнастика. Спортивные игры.			2
91	Гимнастика. Спортивные игры.			2
92	Гимнастика. Спортивные игры.			2
93	Гимнастика. Спортивные игры.			2
94	Гимнастика. Спортивные игры.			2
95	Гимнастика. Спортивные игры.			2
96	Гимнастика. Контрольные игры и соревнования.			2
Май				
97	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
98	Лёгкая атлетика. Гимнастика.			2
99	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
100	Лёгкая атлетика. Гимнастика.			2
101	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
102	Лёгкая атлетика. Гимнастика.			2
103	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
104	Лёгкая атлетика. Гимнастика			2

105	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.			2
106	Лёгкая атлетика. Гимнастика.			2
107	Гимнастика Контрольные игры и соревнования.			2
108	Гимнастика Контрольные игры и соревнования.			2
Итого				216

Содержание образовательной программы

Правила безопасности на занятиях по ОФП

Теория: Знакомство с техникой безопасности на занятиях физической культуры. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.

Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль

Теория: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, основные причины травматизма.

Практика: Техника оказания первой медицинской помощи.

Правила занятий ОФП, правила спортивных игр

Теория: Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни. История физической культуры. Развитие физической культуры в России.

Легкая атлетика

Обучение различным видам ходьбы и бега:

Теория: Объяснение правил техники безопасности при обучении различным видам ходьбы и бега. Описание техники выполнения ходьбы и бега.

Практика: Обучение ходьбе - с соблюдением интервала, в колонне, в шеренге, на носках, пятках, наружной и внутренней части стопы, по разметке, с преодолением препятствий. Обучение бегу - обычный бег, на носках, с забрасыванием голени, с высоким подниманием бедра, в колонне, в шеренге, со сменой направляющего, медленный бег на выносливость. Бег не сгибая колени, Ходьба на носках, пятках, прогнувшись. Обучение простым эстафетам - без предметов, с выполнением

общеразвивающих упражнений, с предметами (мячики, кубики); Игры с ходьбой и бегом: «Ходьба гуськом», «Кто лишний?», «Догоните меня».

Обучение различным видам прыжков и метаний:

Теория: Объяснение правил техники безопасности при обучении различным видам прыжков и метаний. Описание техники выполнения различных видов прыжков и метаний.

Практика: Обучение прыжкам - подпрыгивания, прыжок на месте, с ноги на ногу, на месте с поворотом, с преодолением препятствий, многоскоки, на одной ноге; Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки с разбега способом «согнув ноги». Обучение метанию малого мяча в даль, метание мяча в даль техникой из-за головы, метание мяча с попаданием в горизонтальную и вертикальную цель. Игры с прыжковыми элементами: «Скакуны», «Челнок», «Прыжки по кочкам»; Игры с метанием: «Попади в ворота», «Без промаха», «Кто дальше бросит».

Обучение игровым упражнениям с предметами и элементами спортивных игр:

Теория: Объяснение правил техники безопасности при обучении игровым упражнениям с предметами и элементов спортивных игр. Описание техники выполнения игровых упражнений с предметами.

Практика: Обучение упражнениям на равновесие: имитационные упражнения «ласточка, цапли», имитационные упражнения в движении по гимнастической скамейке (мышки, кошки, паучки, птички и т.п.); Обучение лазанью, ползанью: на гимнастической скамейке, эстафеты с ползанием, на гимнастической стенке; Игры с элементами строя: «Класс, смирно!», «У ребят порядок строгий», «Солнышко», «Светофор»; Игры и эстафеты с предметами с целью развития координационных кондиционных способностей учащихся: эстафеты (с мячами, кубиками, с преодолением препятствий; игры с малыми мячами («Лови мяч», «Целься вернее»), игры с большими мячами («Гонка мячей», «Мяч капитану», «Не дай мяч водящему»); Игры, развивающие физические качества и мышление; Эстафеты и игровые упражнения с элементами спортивных игр: баскетбол («Смотри сигнал», «Передал – садись», «Гонка мячей»), волейбол («Эстафета парами», «Быстро из круга»).

Гимнастика

Освоение базовых элементов гимнастики и акробатики:

Теория: Объяснение правил техники безопасности при обучении элементам акробатики и гимнастики. Описание техники выполнения элементов акробатики.

Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира.

Практика: Обучение упражнениям для формирования правильной осанки: с использованием гимнастической стенки, гимнастической скамейки; Акробатические упражнения: группировка, перекаты, стойка на лопатках. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах.; Ходьба по гимнастической скамейке с удержанием груза на голове. Обучение элементам акробатики: группировки, перекаты из различных положений; прыжки через короткую и длинную скакалку. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок, прыжки через вращающийся обруч. Висы на гимнастической лестнице с правильным захватом перекладины. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом. Силовые упражнения – уметь спускаться по гимнастической лестнице только на руках. Акробатические упражнения: стойка на лопатках. Упражнения на равновесие. Эстафеты с элементами гимнастики и акробатики: с использованием гимнастической скамейки, выполняя по ходу эстафеты простые акробатические элементы; Прыжки через вращающийся обруч, вращение обруча вокруг пояса. Подвижные игры с элементами простейших единоборств: «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»; Эстафеты с элементами акробатики: с использованием матов, гимнастической скамейки.

Спортивные игры

Освоение простых элементов баскетбола:

Теория: Объяснение правил техники безопасности при освоении простых элементов баскетбола. Описание: техники выполнения простых элементов баскетбола.

Практика: Подвижные игры с элементами метания; Общеразвивающие и имитационные упражнения развивающие мышцы рук; Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Эстафеты с большими мячами; Элементы баскетбола: простые броски, передачи в шеренгах; передачи из различных исходных положений; Броски мяча по кольцу: одной командой, несколькими командами; Подвижные игры с элементами баскетбола: «Смотри сигнал», «Послушный мяч», «Передал – садись», «Гонка мячей»; Эстафеты с мячами. Подвижные игры с элементами метания.

Освоение элементов пионербола и волейбола:

Теория: Объяснение правил техники безопасности при освоении простых элементов пионербола и волейбола. Описание техники выполнения простых элементов пионербола и волейбола.

Практика: Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Бросок мяча двумя руками снизу из-за головы, от плеча. Подвижные игры с элементами волейбола: «Эстафета парами», «Назад по колонне и по кругу», «Быстро из круга»; Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола: «Охотники», «Мяч капитану», игра через сетку, «Кто быстрее», «Сделай фигуру», «Попади в водящего».

Освоение простых элементов игры в гандбол:

Теория: Объяснение правил техники безопасности при освоении простых элементов игры в гандбол. Описание техники выполнения простых элементов игры в гандбол.

Практика: Подвижные игры с элементами игры в гандбол (ручной мяч): «Метание в цель», «Мяч соседу», «Эстафета с ведением и броском»; Подвижные игры с элементами игры в гандбол с использованием предметов: попадать в различные цели (мяч, кубик, кегля).

Освоение простых элементов игры в футбол:

Теория: Объяснение правил техники безопасности при освоении простых элементов игры в футбол. Описание техники выполнения простых элементов игры в футбол.

Практика: Эстафеты с легкоатлетическими элементами. Развитие силы мышц ног; Элементы игры в футбол: в шеренгах передача мяча друг другу основными способами (носком, внутренней части стопы, наружной частью стопы, подъёмом стопы), остановка мяча; Элементы игры в футбол: ведение мяча по прямой линии, с обводкой предметов (кегли, кубики); Элементы игры в футбол: удары по воротам без вратаря; Подвижные игры с элементами игры в футбол: «Кузнечики», «Передай ближнему», «Гонки».

Совершенствование ранее изученных элементов игры в баскетбол, волейбол, пионербол, ручной мяч и футбол:

Теория: Объяснение правил техники безопасности при совершенствовании ранее изученных элементов игры в баскетбол, волейбол, пионербол, ручной мяч и футбол.

Практика: Подвижные игры с элементами баскетбола, пионербола и волейбола: совершенствование ранее изученных бросков и передач, доступные эстафеты с элементами баскетбола, пионербола и волейбола; Подвижные игры с элементами

гандбола: эстафеты в командах с использованием ранее изученных бросков и передач, броски по целям; Подвижные игры с элементами игры в футбол: совершенствование ранее изученных видов ударов по мячу и ведения мяча; эстафеты с вышеуказанными элементами; Игра в футбол по упрощённым правилам. Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с обручами.

Ожидаемые результаты

В результате освоения данной программы, ребенок:

- будет знать историю развития подвижных и спортивных игр;
- будет уметь выполнять основные двигательные действия базовых видов спорта (лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики);
- будет иметь представление о многообразии технических действий в спортивных играх;
- будет обучен базовым техническим действиям спортивных игр;
- расширит представления о подвижных и спортивных играх;
- у детей будут заложены основы развития физических качеств: ловкости, гибкости, силы, быстроты, скорости, меткости.

Методическое обеспечение образовательной программы

Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный, метод круговой тренировки и др.

С целью максимальной реализации образовательной программы «ОФП с элементами подвижных игр» достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Игровая ситуация программы строится на определенной теме (замысле). Тема подбирается с учетом знаний и опыта детей, их интересов и перспективы развития. Намеченная игровая тема разворачивается в сюжет, т.е. происходит развитие темы в образах, действиях и отношениях. Сюжет разрабатывается в соответствии с объемом занятий, возможностью внеклассных и самостоятельных тренировок. Организующим моментом в разработке темы и содержания игры являются физические упражнения. Причем, важны как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они

выполняются. Опора на сюжет сразу же вводит учащихся в область конкретного вида спорта. Происходит формирование целостного представления о содержании обучения. Устойчивый характер игры задает определенные формы поведения школьников, порождающие новые запросы.

Подведение итогов по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения упражнения, т.е. техники движения.

Материально-техническое оснащение программы

1. Спортивный зал;
2. Гимнастические стенки;
3. Гимнастические скамейки;
4. Гимнастические маты;
5. Обручи;
6. Скакалки;
7. Кубики;
8. Кегли;
9. Мячи (теннисные, волейбольные, баскетбольные, футбольные, гандбольные);
10. Ворота для мини-футбола.

Список методической литературы

1. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С. С помощью движений. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Дидактический материал по физическому воспитанию учащихся начальных классов и воспитанников дошкольных учреждений (в помощь учителям физической культуры и воспитателям дошкольных учреждений). Под ред. заслуженного учителя РФ Анисимова В.В. Московское городское физкультурно-спортивное объединение. – М., 1993.
3. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательных нарушений у детей в норме и при различных видах патологии. Методические рекомендации. – Одесса, 1990.
4. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр подростками. – М.: Гуманитарный издательский центр, 2001.
5. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста. Учебное пособие. – Изд. «Физическая культура», 2009.

6. Сборник подвижных игр для детей младшего школьного возраста, 1 – 4 класс. – Автор-составитель Бавыкина С. А. – Воронеж, 2011 г. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/sbornik-podvizhnykh-igr-dlya-detei-mladshego-shkolnogo-vozrasta-1-4-kl>
7. Селиверстов В.И. Речевые игры с детьми. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1994.
8. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: «Терра- Спорт, Олимпия Пресс», 2001.
9. Спортивные игры на уроках физкультуры. Серия: Физкультура и спорт в школе. – СпортАкадемПресс, 2001.
10. 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.
11. Теория и методика физической культуры: Учебник. Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.
12. Фатеева Л. Подвижные игры для школьников. - М., Академия развития, 2008 г.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
14. Якубович М.А. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2006.
15. <http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000004/index.shtml>