

Департамент образования мэрии города Ярославля
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр «Ярославич»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 1
от «27» августа 2018 г.



УТВЕРЖДЕНО

Приказом МОУДО ДЮЦ «Ярославич»
№ 175-ОД
от «03» сентября 2018 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП 8-11 лет»

для детей 8- 11 лет
срок реализации 3 года

Автор-составитель:
Григорян Давид Ровелович,
педагог дополнительного
образования

город Ярославль, 2018 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
I. Пояснительная записка	3
II. Календарно-тематический план. Требования к уровню подготовки обучающихся	6
III. Содержание программы	14
IV. Планируемые результаты и система оценки результативности программы	17
V. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение	19

I. Пояснительная записка

1.Общее

Программа предназначена для повышения возможностей ребенка в обучении, интеллектуальном развитии, взаимодействии с другими людьми.

Программа данного курса представляет **систему спортивно-развивающих занятий для обучающихся в объединении футбол 2-4 г/о** и реализуется в соответствии с образовательным планом.

В процессе изучения курса, у обучающихся развиваются следующие **личностные качества**: трудолюбие, упорство, целеустремлённость, самостоятельность, коллективизм, взаимопомощь, умение работать в команде.

2. Направленность и общая характеристика программы.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

3. Актуальность и целесообразность программы.

Актуальность выбора определена следующими факторами:

На основе диагностических фактов выявлено, что у обучающихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают

работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

4. Цель и задачи программы.

Цель курса: создание условий для развития познавательных способностей обучающихся на основе системы развивающих занятий.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

5. Особенности организации учебного процесса

На занятиях обучающиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение. Аудиторные занятия составляют 5 %, практические 95%.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство обучающихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младшего возраста.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких обучающихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно).

Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

6. Программа разработана на основе принципов:

Обучения

Спортивной-тренировки

Наглядности

Сознательности и активности

Систематичности

Доступности

7. Методы организации деятельности:

словесные (рассказ тренера, инструктаж, беседа, обсуждение)

наглядные

метод расчлененного упражнения

метод целостного упражнения

метод строго-регламентированного упражнения

метод частично-регламентированного упражнения

повторный метод

метод активизации

игровой

соревновательный

круговой

8. Формы организации и проведения занятий:

Проводятся групповые учебные и неучебные занятия. К практическим учебным занятиям относятся тренировки, итоговое тестирование. К теоретическим учебным занятиям – беседы-объяснения. К неучебным – практические занятия: домашние задания, самостоятельная подготовка.

9. Условия и этапы реализации программы

Программа рассчитана на детей 8 – 11 лет. Дети переходят с одного года обучения на последующий, освоив учебно-тематический план занятий конкретного года обучения, выполняя соответствующие нормативы и упражнения.

Комплектование групп происходит на основе нормативных документов и Устава учреждения.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 3 года обучения, которые включают следующие этапы подготовки спортсмена:

10. Режим занятий

Количество занятий в неделю на I-III году обучения 2 раза в неделю, продолжительностью – 2 академических часа (1 час 30 минут).

Количество детей в одной группе – 12-25 человек.

II. Календарно-тематический план

Требования к уровню подготовки обучающихся

1 г/о

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки обучающиеся 1 г/о должны:

иметь представление:

о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

о способах изменения направления и скорости движения;

о режиме дня и личной гигиене;

о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

играть в подвижные игры;

выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности

№	Тема занятия	Предполагаемая дата
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».	04.09, 06.09
2	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	11.09, 13.09
3	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	18.09, 20.09
4	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	25.09, 27.09
5	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	02.10, 04.10
6	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	09.10, 11.10
7	Комплекс УТГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	16.10, 18.10
8	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге.	23.10, 25.10
9	Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	30.10, 01.11
10	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	06.11, 08.11
11	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.	13.11, 15.11
12	Игра «Салки», «Два мороза»	20.11, 22.11
13	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	27.11, 29.11
14	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	04.12, 06.12
15	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.	11.12, 13.12
16	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	18.12, 20.12
17	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах.	25.12, 27.12
18	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	10.01, 15.01
19	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	17.01, 22.01
20	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на	24.01, 29.01

	гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	
21	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	31.01, 05.02
22	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед	07.02, 12.02
23	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	14.02, 19.02
24	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.	21.02, 26.02
25	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	28.02, 05.03
26	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	07.03, 12.03
27	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	14.03, 19.03
28	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	21.03, 26.03
29	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	28.03, 02.04
30	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»	04.04, 09.04
31	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.	11.04,16.04
32	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».	18.04, 23.04
33	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	25.04, 30.04
34	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.	02.05, 07.05
35	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».	14.05, 16.05
36	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	21.05, 23.05

2 г/о

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки обучающиеся 2 г/о должны:

иметь представление:

о зарождении древних Олимпийских игр;

о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

о правилах проведения закаливающих процедур;

об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности

№	Тема занятия	Предполагаемая дата
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	04.09, 06.09
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	11.09, 13.09
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	18.09, 20.09
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Эстафеты.	25.09, 27.09
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.	02.10, 04.10
6	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	09.10,11.10
7	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры.	16.10, 18.10
8	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	23.10, 25.10
9	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.	30.10, 01.11
10	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	06.11, 08.11
11	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	13.11, 15.11

12	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	20.11, 22.11
13	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	27.11, 29.11
14	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	04.12, 06.12
15	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	11.12, 13.12
16	Строевые приемы. Передача мяча через сетку (зач.) Совершенствование техники ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	18.12, 20.12
17	Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	25.12, 27.12
18	Строевые приемы. Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе (зач.). Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	10.01, 15.01
19	Строевые приемы. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	17.01, 22.01
20	Строевые приемы. Изучение комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники нападающего удара. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	24.01, 29.01
21	Строевые приемы. Подача мяча одной рукой (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	31.01, 05.02
22	Строевые приемы. Нападающий удар (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	07.02, 12.02
23	Строевые приемы. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	14.02, 19.02
24	Строевые приемы. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.	21.02, 26.02
25	Прохождение дистанции 500м. на результат. Подвижные игры.	28.02, 05.03
26	Строевые приёмы. Сдача контр. нормативов - прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	07.03, 12.03
27	Сдача контр. нормативов -подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	14.03, 19.03

28	Строевые приёмы. Сдача контр. нормативов-отжимание. Изучение техники броска сбоку от шита двумя руками от груди. Учебная эстафета	21.03, 26.03
29	Сдача контр. нормативов - челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	28.03, 02.04
30	Сдача контр. нормативов прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	04.04, 09.04
31	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	11.04, 16.04
32	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	18.04, 23.04
33	Строевые приемы. Сдача контр. нормативов - бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	25.04, 30.04
34	Подвижные игры.	02.05, 07.05
35	Подвижные игры.	14.05, 16.05
36	Подвижные игры.	21.05, 23.05

3 г/о

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки обучающиеся 3 г/о должны:

иметь представление:

о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности

№	Тема занятия	Предполагаемая дата
1	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.	04.09, 06.09
2	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	11.09, 13.09
3	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча -обводка стоек.	18.09, 20.09
4	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.	25.09, 27.09
5	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	02.10, 04.10
6	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	09.10,11.10
7	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	16.10, 18.10
8	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	23.10, 25.10
9	Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии.	30.10, 01.11
10	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском.	06.11, 08.11
11	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	13.11, 15.11
12	Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	20.11, 22.11
13	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	27.11, 29.11
14	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	04.12, 06.12
15	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.	11.12, 13.12
16	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяч? в тройках.	18.12, 20.12
17	Применение различных стоек и передвижение в зависимости	25.12, 27.12
18	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.	10.01, 15.01
19	Техника владения мячом(передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Игра два на два.	17.01, 22.01
20	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника	24.01, 29.01

	зажиги(техника передвижений). Ведение -передачи в тройках. Игра три на три.	
21	Техника зажиги(техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три.	31.01, 05.02
22	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника зажиги (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два.	07.02, 12.02
23	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.	14.02, 19.02
24	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.	21.02, 26.02
25	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах.	28.02, 05.03
26	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три.	07.03, 12.03
27	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.	14.03, 19.03
28	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.	21.03, 26.03
29	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.	28.03, 02.04
30	Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков - передай мяч- выходи. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.	04.04, 09.04
31	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков -передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.	11.04,16.04
32	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков -передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.	18.04, 23.04
33	Ведение мяча с заданием.	25.04, 30.04
34	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков -передача мяча - выход. Стойка со ступнями на одной линии.	02.05, 07.05
35	Подвижные игры	14.05, 16.05
36	Подвижные игры	21.05, 23.05

III. Содержание программы

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

IV . Планируемые результаты и система оценки результативности программы

В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность формирования

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

V. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)

«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)

Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)

Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.

Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;

Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;

В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;

Материально-техническое обеспечение:

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы)

Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи)

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (мячи волейбольные, баскетбольные, мячи футбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка гимнастическая).

Средства доврачебной помощи (аптечка)

Спортивные залы, пришкольный стадион.

Ресурсы интернета.