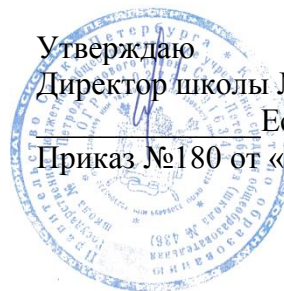


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №436
Петродворцового района Санкт-Петербурга**

Принята
на заседании педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2017 г.



Утверждаю
Директор школы № 436
Есипенко М.А.
Приказ №180 от «30» августа 2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Тарабанова Ирина Владимировна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При обучении в общеобразовательной школе дети испытывают большие статические нагрузки. Дефицит двигательной активности, приводит к нарушению хода естественного развития ребенка. Наиболее эффективным средством для восстановления функций работы организма является занятие физической культурой. Таким образом, возникла необходимость поиска эффективных путей освоения физической культуры и развития психофизической сферы детей. Это послужило толчком к разработке физкультурно-спортивной программы «Общая физическая подготовка».

В системе общечеловеческих культурных ценностей высокий уровень психического развития и физической подготовленности детей во многом определяет возможности освоения ими всех остальных ценностей и в этом смысле является основой, без которой сам процесс освоения культурного наследия малоэффективен. Поэтому в разработанной программе используется игра как средство активизация двигательной деятельности в сочетании с интеллектуальной, что способствует всестороннему развитию ребенка и создаёт предпосылки для успешного освоения общечеловеческих ценностей. Это является **педагогической целесообразностью данной программы.**

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность, общекультурный уровень освоения.**

Актуальность программы заключается в том, что она решает проблемы в физическом воспитании и самореализации личности.

Новизна программы обусловлена тем, что в данной программе физическая культура интегрируется с познавательной деятельностью учащихся общеобразовательной школы.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 12 до 17 лет. Программа сориентирована на работу с учащимися, независимо от наличия у них специальных физических данных. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Во время приема и формирования учебных групп проводится первичная диагностика способностей обучающихся (знаний о физической культуре и здоровом образе жизни, двигательных умений и навыков, оценка уровня физических данных).

Срок реализации программы: данная программа рассчитана на два года обучения – 216 часов (3 занятия в неделю по 1 часу);

Формы организации деятельности детей на занятии:

Групповые, индивидуальные, индивидуально-групповые, коллективные.

Формы проведения занятий:

- беседа;
- игра;
- занятие;
- соревнование;
- праздник и др.

Условия реализации программы:

- возраст детей от 12 до 17 лет;
- условия набора: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний;
- условия формирования групп: по возрасту и уровню подготовки.

Допускается дополнительный набор учащихся на второй год обучения на основании результатов тестирования.

Целью программы является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически крепкого, гармонически и творчески развитого ребёнка. В соответствии с возрастными анатомо-физиологическими и психологическими особенностями детей.

Программа решает оздоровительные, обучающие, воспитательные и развивающие **задачи:**

Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у учащихся 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;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Наполняемость группы:

1 и 2 год обучения - 15 человек.

Методы обучения:

- по способу организации учебно-воспитательного процесса:

- словесные,
- наглядные,
- практические,
- игровые.

- по уровню деятельности детей:

- репродуктивные
- объяснительно-иллюстративные
- игровые
- соревновательные

В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:

- Начальный (в сентябре) – тестирование по общей физической подготовке;
- Текущий (в течение всего учебного года) – оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности методом наблюдения;
- Промежуточный (один раз в полугодие) - по изучаемым темам, разделам, результатам соревнований и т.д. - опрос, тестирование;
- Итоговый (май) – определение уровня освоения программы – опрос, тестирование.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН I ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	1	-
II	Основы физической культуры	4	4	-
III	Легкоатлетические упражнения	20	2	18
IV	Гимнастические упражнения	20	2	18
V	Подвижные игры	20	2	18
VI	Спортивные игры	22	2	20
VII	Лыжная подготовка	16	1	15
VIII	Контрольные упражнения и тесты, соревнования	4	-	4
IX	Итоговое занятие	1	1	-
	Всего	108	15	93

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА I ГОД ОБУЧЕНИЯ

I Вводное занятие. Правила техники безопасности

Теория: Постановка целей и задач на учебный год. Вводный инструктаж по ТБ.

II Основы физической культуры

Теория:

1. Правила техники безопасности.

Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале. Безопасное поведение со спортивными снарядами. Правила организации подвижных игр.

2. Сведения о строении и функциях организма.

3. Гигиена.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Значение режима дня, двигательной активности, питания и сна как факторов сохранения и укрепления здоровья.

4. Предупреждение травматизма, самоконтроль

III Легкоатлетические упражнения

Теория:

Значение легкоатлетических упражнений для физического развития человека. Правила выполнения легкоатлетических упражнений.

Практика:

1. Упражнения на развитие координационных способностей

Ходьба на носках, прогнувшись, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, коротким, средним, длинным шагом, с высокими подниманием бедра, с преодолением препятствий.

2. Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей.

Бег обычный, с изменением направления, с ускорением, коротким, средним, длинным шагом, в чередовании с ходьбой, челночный бег, эстафеты с бегом на скорость

3. Упражнения на развитие выносливости.

Равномерный, медленный бег, кросс по слабопересеченной местности с увеличением продолжительности до 10-12 минут.

4. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением; прыжки с места, разбега, через мячи, веревочку. Метание малого мяча по горизонтальной мишени, в цель, на дальность.

IV Гимнастические упражнения

Теория:

Значение гимнастических упражнений для физического развития человека. Правила выполнения гимнастических упражнений.

Практика:

1.Общеразвивающие упражнения с предметами и без, на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, флажками.

2.Акробатические упражнения.

Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе, стоя на коленях.

Кувырок вперед, в сторону, с шага; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

3.Висы и упоры.

Упражнения в висе стоя и лежа; вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа.

4.Лазанье.

Лазание по гимнастической стенке, канату, наклонной скамейке. Перелезание через гимнастические предметы.

5.Упражнения на освоение навыков равновесия.

Стойка на носках, на одной ноге (на полу и скамейке), ходьба по рейке гимнастической скамейке, повороты, стоя на скамейке, перешагивания через мячи.

6.Упражнения на развитие координационных способностей.

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на бревне, стенке, снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

7.Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; лазание на скорость. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами, штангой, гирей.

8.Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

9.Упражнения на развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

V Подвижные игры

Теория:

Правила игр. Значение подвижных игр для развития скоростных и координационных способностей.

Практика:

1.Игры на развитие скоростных и координационных способностей:

Вызов номеров. День и ночь. Пятнашки – «вызов номеров».Пустое место. Третий лишний.

Быстро по местам. Цапля. Запятнай притоптывающего. Бесшумный мяч. Падающая палка. Мяч навстречу мячу. Второй конь. Передал-садись. Десять передач. К своим флажкам. Два мороза.

2. Игры на развитие скоростно-силовых способностей:

Перетягивание в парах. Вытолкни из круга. Соревнования тачек. Челнок. Точно в цель. Тяни в круг. Петушиный бой. Сильная рука. Толкачи. Удочка. Прыгающие воробушки. Зайцы в огороде.

3.Игры на развитие выносливости:

Борьба за мяч в квадрате. Посадка и сбор картофеля. Салки спиной вперед. Цепочка. Черные и белые. Болото.

VI Спортивные игры

Теория:

История зарождения спортивных игр. Значение спортивных игр для развития ловкости, быстроты, внимательности, координации. Изучение основ техники и тактики игры в определенный вид спорта.

Практика:

1. Баскетбол.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте. Броски одной и двумя руками с места. Подвижные игры на ловлю и передачу мяча.

2. Мини-футбол.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Старты из разных положений.

3. Волейбол

Действия без мяча. Действия с мячом. Техника нападения и техника защиты.

Тактика нападения и защиты. Групповые действия. Командные действия.

4. Бадминтон.

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки. Поддачи. Удары. Передвижения. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар.

5. Настольный теннис.

Стойки и способы передвижений. Технические действия: толчок, срезка, накат, подача, подрезка и др. Тактика подач и приема подач. Тактика розыгрыша очка. Тактика парных игр.

VII Лыжная подготовка

Теория:

Значение занятий по лыжной подготовке для укрепления здоровья. Методы развития выносливости в лыжных гонках.

Практика:

Упражнения лыжника на месте и в движении. Техника одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного. Попеременный двухшажный ход на равнине и пологих подъемах. Полуконьковый и коньковые ходы. Тактика применения лыжных ходов.

VIII Контрольные упражнения и тесты, соревнования

Практика:

Выполнение контрольных упражнений и тестов. Участие в соревнованиях.

IX Итоговое занятие

Теория:

Результаты итоговой аттестации воспитанников. Награждение воспитанников. Постановка цели и задач на следующий год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН II ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	1	-
II	Основы физической культуры	4	4	-
III	Легкоатлетические упражнения	20	2	18
IV	Гимнастические упражнения	20	2	18
V	Подвижные игры	20	2	18
VI	Спортивные игры	22	2	20
VII	Лыжная подготовка	16	1	15
VIII	Контрольные упражнения и тесты, соревнования	4	-	4
IX	Итоговое занятие	1	1	-
	Всего	108	15	93

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА II ГОД ОБУЧЕНИЯ

I Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория: Постановка целей и задач на учебный год.

II Основы физической культуры:

Теория:

1. Правила техники безопасности. Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале. Безопасное поведение со спортивными снарядами. Правила организации подвижных игр.
2. Сведения о строении и функциях организма.
3. Гигиена. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Значение режима дня, двигательной активности, питания и сна как факторов сохранения и укрепления здоровья.
4. Предупреждение травматизма, самоконтроль

III Легкоатлетические упражнения:

Теория:

Значение легкоатлетических упражнений для физического развития человека. Правила выполнения легкоатлетических упражнений.

Практика:

1. На развитие координационных способностей. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы.
2. На развитие скоростных и координационных способностей. Бег коротким, средним, длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, с захлестыванием голени назад, из различных И.П. с изменением скорости, эстафеты.
3. На развитие выносливости. Равномерный, медленный бег, кросс по слабопересеченной местности с увеличением продолжительности до 10-12 минут
4. На развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки с места и разбега, с доставанием подвешенных предметов, на скакалке, многоразовые (тройной, пятерной, десятерной), в высоту с прямого разбега, в длину. Эстафеты с прыжками. Метания большого и малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели. Набивного мяча от груди, снизу двумя руками, в парах.

IV Гимнастические упражнения:

Теория:

Значение гимнастических упражнений для физического развития человека. Правила выполнения гимнастических упражнений.

Практика:

1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без, на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, флажками.
2. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, в сторону, перекатом стойка на лопатках, «мост» с помощью и самостоятельно, стойка на лопатках. Комбинации из освоенных элементов.
3. Висы и упоры. Вис согнув ноги, вис прогнувшись подтягивание в висе, поднимание ног в висе.
4. Лазанье. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствия.
5. На освоение навыков равновесия. Стойка на двух одной ноге с закрытыми глазами на полу, бревне, скамейке, повороты на носках и одной ноге, приседание и переход в упор присев.
6. На развитие координационных способностей. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на бревне, стенке, снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.
7. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; лазание на скорость. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами, штангой, гирей.

8. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

9. Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

V Подвижные игры:

Теория:

Правила игр.

Практика:

1. Игры на развитие скоростных и координационных способностей: Подвижная цель. Мяч капитану. Убегай-догоняй. Голова и хвост. Без промаха. Мяч в воздухе. Полный ящик. Подбрось-поймай. Стрела. Смена мест. Горелки. Пятнашки мячом. Пустое место. Белые медведи.

2. Игры на развитие скоростно-силовых способностей: Кто сильнее. Прыжковая эстафета. Волк во рву. Удержись за кругом. Отними мяч. Опасный круг. Гонка паровозов. Волна. Точный расчет. Лиса и куры. Метко в цель.

3. Игры на развитие выносливости: Поезда. Белые медведи. Гонка тачек. Мяч своему Пограничный мяч.

VI Спортивные игры:

Теория:

История зарождения спортивных игр. Значение спортивных игр для развития ловкости, быстроты и внимательности. Изучение основ техники и тактики игры в определенный вид спорта

Практика:

1. Баскетбол.

Стойки и перемещения игрока. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель. Подвижные игры.

2. Волейбол.

Индивидуальные и групповые тактические действия. Отработка приемов: подачи, передачи, нападающий удар, блокирование, комбинированные упражнения.

4. Бадминтон.

Совершенствование игры в бадминтон. Способы держания (хватки) ракетки. Стойки. Поддачи. Удары. Передвижения. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар.

4. Настольный теннис.

Стойки и способы передвижений. Технические действия: толчок, срезка, накат, подача, подрезка и др. Тактика подач и приема подач. Тактика розыгрыша очка. Тактика парных игр.

VII Лыжная подготовка:

Теория:

Значение занятий по лыжной подготовке для укрепления здоровья. Методы развития выносливости в лыжных гонках.

Практика:

Упражнения лыжника на месте и в движении. Техника одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного. Попеременный двухшажный ход на равнине и пологих подъемах. Полуконьковый и коньковые ходы. Тактика применения лыжных ходов. Элементы горнолыжной подготовки: повороты «плугом», «упором», «из упора», преодоление бугров и впадин.

VIII Контрольные упражнения и тесты

Практика:

Выполнение контрольных упражнений и тестов. Участие в соревнованиях.

IX Итоговое занятие.

Теория:

Результаты итоговой аттестации воспитанников. Награждение воспитанников.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные:

- 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.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	01.09.2017	23.05.2018	36	108	3 занятия в неделю по 1 часу (45 минут)

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие должно иметь 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 необходимо согласовывать между собой, определить 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, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Учебно-тренировочные занятия должны строиться на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, педагог должен обеспечить каждому учащемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей.

Важным условием успешной работы педагога является грамотное планирование учебного материала. От правильного планирования и определения соотношении времени на различные разделы программы зависит качество всего учебно-воспитательного процесса. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработана структура и организация овладения ими. Планируя материал прохождения программы, следует учитывать климатогеографические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения.

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

Большое внимание на каждом занятии педагог должен уделять воспитанию у юных спортсменов таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное

отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Организация и методика проведения занятий в группах 1, 2, 3 годов обучения во многом зависят от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

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

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

Младший школьный возраст — благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакций и частоты движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

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

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

Образовательная программа содержит следующие разделы по способам двигательной активности:

Легкоатлетические упражнения

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

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

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения изучаемых

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.

Гимнастические упражнения

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

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

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

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

Большое значение принадлежит также акробатическим и танцевальным упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разнонаправленно 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.

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.

Спортивные игры

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные

комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах 2 года обучения 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.

Лыжная подготовка

В учреждениях, имеющих лыжный инвентарь, в программу по ОФП необходимо включать лыжную подготовку.

Целый ряд особенностей лыжного спорта, в первую очередь, лыжных гонок, обуславливает их большое оздоровительное и воспитательное значение.

Оздоровительное значение заключается в том, что лыжники выполняют большую физическую работу в наиболее благоприятных гигиенических условиях, благотворно влияющих на организм, закалывающих его и улучшающих общее состояние.

Воспитательное значение заключается в том, что занятия лыжным спортом воспитывают и совершенствуют ряд жизненно важных навыков и умений, физических и морально-волевых качеств: выносливость, силу, быстроту, ловкость, смелость, решительность, настойчивость, выдержку.

Лыжи доступны людям обоего пола, различных возрастов, начиная с дошкольного. Для обычных прогулок и занятий на лыжах не требуется специальных сооружений, дорогого оборудования и сложного снаряжения.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест;
- Общефизическая подготовка: тестирование;
- Освоение предметных умений и навыков: наблюдение, тестирование.

Для подведения итогов реализации образовательной программы могут быть использованы следующие формы: тестовые упражнения по ОФП, учебные соревнования в форме игр-соревнований.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Нормативные документы:

- Инструкции по технике безопасности;
- Нормативы по контролю ОФП;
- Правила соревнований.

2. Учебно-методические пособия:

- планы и конспекты к занятиям;
 - справочная и методическая литература для педагога при подготовке к занятиям:
1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
 2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
 3. 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).
 4. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
 5. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д. Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995, 214с.
 6. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
 7. 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.
 8. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
 9. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н. Каинов, И.Ю. Шалаева -_Волгоград: Учитель, 2009.- 185 с.
- методические разработки.

1. Средства обучения:

- демонстрационный материал,
- раздаточный материал: карточки-задания, тесты и др.,
- фотоматериалы,
- аудио-видео материал.

2. Средства контроля:

- комплекты заданий для проведения разных видов контроля;
- аналитический материал результатов контроля;
- анкеты и др.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- спортивный стадион.

№ п\п	Инвентарь	Количество шт.
1	Мяч волейбольный	10
2	Мяч набивной (1-2 кг)	8
3	Секундомер электронный	1
4	Скакалки	15
5	Насос и иглы	1 комплект
6	Мяч баскетбольный	10
7	Гимнастические обручи	15
8	Гимнастические маты	10
9	Рулетка	1
10	Волейбольная сетка	1
11	Теннисный стол	1
12	Ракетки для бадминтона	10
13	Ракетки для тенниса	10
14	Воланы	5
15	Шарики для тенниса	5
16	Будо - маты	10

ЛИТЕРАТУРА

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;
4. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9. 02. 1998 г. №322;
5. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
6. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.

Литература для учащихся:

1. Детские подвижные игры. / Сост.В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Друзи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Литература для преподавателя:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. 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).
4. Лечебная физическая культура: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
5. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
6. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
7. 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.
8. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
9. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - Волгоград: Учитель,2009.- 185

Приложение 1

Ориентировочные показатели развития двигательных способностей (рекомендуемые данные хорошего уровня)

Упражнения	девушки					
	11лет	12лет	13лет	14лет	15лет	16лет
Бег 12 мин. (метры)	1800-1900	1900-2000	2000-2100	2100-2200	2200-2300	2200-2300
Бег: 300 м (мин, сек) 400 м (мин, сек)	1.15-1.25	1.10-1.20	1.05-1.15	1.03-1.13	- 1.25-1.35	- 1.25-1.35
Бег 30 м с хода (сек)	5.1-5.4	5.0-5.3	4.8-5.1	4.7-5.0	4.6-4.9	4.6-4.9
Прыжок в длину с места (см)	150-160	155-165	160-170	165-175	170-180	175-185
Вис на согнутых руках (сек)	13-15	18-25	20-30	25-35	30-40	30-40
Подтягивание: на низкой перекладине	5-7	7-10	9-12	10-13	11-14	11-14
Отжимание от пола	7-12	8-13	9-14	9-14	10-15	10-15
Подъём туловища за 1 мин (раз)	24-32	26-34	28-36	30-38	32-40	34-42
Подъём ног в висе: согнутых до подбородка; прямых до 90°;	8-13 -	13-18 -	- 8-13	- 9-14	- 10-15	- 10-15
Наклон вперёд (см)	9-11	10-12	11-13	11-13	11-15	11-15
Бег 1000 м (мин.)	5.10-5.40	5.00-5.30	5.10-4.50	5.00-4.40	4.50-4.30	4.40-4.20
Бег 60 м (сек) 100 м (сек)	10.5-11.0	10.3-10.7	9.9-10.4	9.7-10.2	9.5-10.0	- 16.5-17.0

Упражнения	юноши					
	11лет	12лет	13лет	14лет	15лет	16лет
Бег 12 мин. (метры)	2000-2100	2200-2300	2300-2400	2400-2500	2550-2650	2600-2700
Бег: 300 м (мин, сек) 400 м (мин, сек)	1.10-1.20	1.05-1.10	1.00-1.05	55-1.05	- 1.10-1.20	- 1.08-1.15
Бег 30 м с хода (сек)	5.0-5.3	4.8-5.1	4.6-4.9	4.3-4.6	4.0-4.3	3.9-4.2
Прыжок в длину с места (см)	155-165	165-175	175-185	185-195	195-205	205-215
Вис на согнутых руках (сек)	15-25	20-30	25-35	30-40	35-45	40-50
Подтягивание в висе	3-5	4-6	5-7	6-8	7-9	8-10
Отжимание: от пола на брусьях	10-15	12-17	14-19	16-21	18-25 5-7	20-30 8-10
Подъём туловища за 1 мин (раз)	28-36	30-38	32-40	34-42	36-44	38-46
Подъём ног в висе: согнутых до подбородка; прямых до 90°; до перекладины	10-15	15-20	- 10-15	- 15-20	- - 3-5	- - 5-7
Наклон вперёд (см)	7-9	8-10	8-10	9-11	9-11	10-12
Бег 1000 м (мин.)	4.20-4.50	4.15-4.45	4.25-4.05	4.15-3.55	3.55-3.45	3.50-3.55
Бег 60 м (сек) 100 м (сек)	10.4-10.8	10.2-10.6	10.0-10.4	9.5-9.9	9.0-9.4	- 14.0-14.5

Приложение 2
Примерное распределение видов спорта в годовом плане

Виды спорта	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Гимнастические упражнения		+	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Легкоатлетические упражнения	+	+						+	+
Спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лыжная подготовка				+	+	+	+		

В данной таблице указан временной период наиболее удобного применения того или иного вида спорта в общефизической подготовке учащихся с учетом имеющихся условий.

