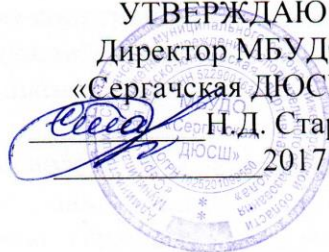


Управление образования администрации Сергачского муниципального  
района Нижегородской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Сергачская детско-юношеская спортивная школа»  
(МБУДО «Сергачская ДЮСШ»)

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 30.08.2017 года  
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО  
«Сергачская ДЮСШ»  
Н.Д. Старикова  
2017 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст обучающихся:  
6 – 18 лет  
Срок реализации :  
3 года

Автор составитель:  
Гагулина Е.М.,  
тренер-преподаватель  
МБУДО «Сергачская ДЮСШ»

г.Сергач  
2017 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» физкультурно-спортивной направленности составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов ребят.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием четких нравственных ориентиров формируют неблагоприятную обстановку для здоровья подростков. Растет количество детей с различными хроническими заболеваниями. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности подростков. Для современных ребят регулярные занятия физической культурой и спортом очень **актуальны**, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

Основной направленностью данной программы является создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся. **Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

**Новизну** программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

**Цель программы** – совершенствование двигательных способностей обучающихся, развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений.

## **Задачи**

### **Обучающие:**

1. формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
2. создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
3. формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
4. формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
5. формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

### **Воспитательные:**

1. привитие интереса к занятиям и формирование потребности в регулярных занятиях физической культуры;
2. воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
3. привитие культуры здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья.

### **Развивающие:**

1. совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
2. расширение двигательного опыта,
3. совершенствование функциональных возможностей организма;

### **Срок реализации программы 3 года.**

Объединение общефизической подготовки формируется путем свободного набора учащихся 6-18 лет в спортивно-оздоровительные группы постоянного/ переменного состава. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении трех лет занятий в системе дополнительного образования. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы комплектуются с учетом возрастных особенностей.

## **ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

В группах 1-3го года обучения занимается по 15-25 человек три раза в неделю по два часа, количество часов в год – 216

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),

- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, промежуточная и итоговая аттестация. В течение всего курса сохраняется преемственность обучения, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

К концу первого года обучения обучающийся будет знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря;
- названия основных положений головы, рук, ног, туловища;
- значение правильной осанки для нормального функционирования организма;
- значение физических упражнений для жизни и здоровья.

Будет уметь:

- выполнять строевые команды и перестроения, соблюдать меры личной безопасности на занятии;
- правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, скакалкой, упражнения в лазании, опорных прыжках, акробатические упражнения и т.д.;

К концу второго года обучения обучающийся будет знать:

- правила гигиены и самоконтроля;
- комплексы оздоровительной гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений;
- простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха.

Будет уметь:

- проводить простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой;
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

К концу третьего года обучения обучающийся будет знать:

- о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения;
- способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений;
- приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности;
- о жизненно важных двигательных умениях и навыках, подвижных играх и упражнениях из базовых видов спорта.

Будет уметь:

- составлять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- проводить подвижные игры со сверстниками во время активного отдыха и досуга;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

## ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу.

Система оценивания предполагает промежуточную аттестацию. **Промежуточная аттестация** определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения. Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

Основной формой промежуточной аттестации является сдача контрольных нормативов по ОФП.

Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами по следующей шкале

| Уровни владения навыками | Баллы |
|--------------------------|-------|
| Высокий                  | 5     |
| Средний                  | 4     |
| Низкий                   | 3     |

## Параметры оценивания уровня общефизической подготовки

**Скорость** – способность выполнять двигательное действие за наименьший промежуток времени.

**Скоростная выносливость** — это выносливость, проявляемая в деятельности, которая предъявляет неординарные (более высокие, чем при умеренной интенсивности работы) требования к скоростным параметрам движений (скорости, темпу и т. д.)

**Выносливость** — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

**Скоростно-силовая выносливость** — способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью.

**Сила** – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений).

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП**

#### **для спортивно-оздоровительных групп**

для обучающихся 6-18 лет

| № | Физические способности | Контрольные упражнения | возраст | Уровень  |      |     |         |      |      |
|---|------------------------|------------------------|---------|----------|------|-----|---------|------|------|
|   |                        |                        |         | мальчики |      |     | девочки |      |      |
|   |                        |                        |         | 3        | 4    | 5   | 3       | 4    | 5    |
| 1 | скоростные             | Бег 30 м               | 6-7     | 7,5      | 6,2  | 5,6 | 7,6     | 6,4  | 5,8  |
|   |                        |                        | 7-8     | 7,1      | 6,0  | 5,4 | 7,3     | 6,2  | 5,6  |
|   |                        |                        | 8-9     | 6,8      | 5,7  | 5,1 | 7,0     | 6,0  | 5,3  |
|   |                        |                        | 9-10    | 6,6      | 5,6  | 5,1 | 6,6     | 5,6  | 5,2  |
|   |                        |                        | 10-11   | 6,3      | 5,5  | 5,0 | 6,4     | 5,7  | 5,1  |
|   |                        |                        | 11-12   | 6,0      | 5,4  | 4,9 | 6,2     | 5,4  | 5,0  |
|   |                        |                        | 12-13   | 5,9      | 5,2  | 4,8 | 6,3     | 5,5  | 5,0  |
|   |                        |                        | 13-14   | 5,8      | 5,1  | 4,7 | 6,1     | 5,4  | 4,9  |
|   |                        |                        | 14-15   | 5,5      | 4,9  | 4,5 | 6,0     | 5,3  | 4,9  |
|   |                        |                        | 15-16   | 5,2      | 4,8  | 4,4 | 6,1     | 5,3  | 4,8  |
|   |                        |                        |         | 3        | 4    | 5   | 3       | 4    | 5    |
| 2 | Координационные        | Челночный бег          | 6-7     | 11,2     | 10,3 | 9,9 | 11,7    | 10,6 | 10,2 |
|   |                        |                        | 7-8     | 10,4     | 9,5  | 9,1 | 11,2    | 10,1 | 9,7  |
|   |                        |                        | 8-9     | 10,2     | 9,3  | 8,8 | 10,8    | 9,7  | 9,3  |
|   |                        |                        | 9-10    | 9,9      | 9,0  | 8,6 | 10,4    | 9,5  | 9,1  |
|   |                        |                        | 10-11   | 9,7      | 8,8  | 8,5 | 10,1    | 9,3  | 8,9  |
|   |                        |                        | 11-12   | 9,3      | 8,6  | 8,3 | 10,0    | 9,1  | 8,8  |
|   |                        |                        | 12-13   | 9,3      | 8,6  | 8,3 | 10,0    | 9,0  | 8,7  |
|   |                        |                        | 13-14   | 9,0      | 8,3  | 8,0 | 9,9     | 9,0  | 8,6  |
|   |                        |                        | 14-15   | 8,6      | 8,0  | 7,7 | 9,7     | 8,8  | 8,5  |
|   |                        |                        | 15-16   | 8,2      | 7,6  | 7,3 | 9,7     | 8,7  | 8,4  |
|   |                        |                        |         | 3        | 4    | 5   | 3       | 4    | 5    |
| 3 | Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места | 6-7     | 100      | 135  | 155 | 85      | 130  | 150  |
|   |                        |                        | 7-8     | 110      | 145  | 165 | 90      | 140  | 155  |
|   |                        |                        | 8-9     | 120      | 150  | 175 | 110     | 150  | 160  |

|   |              |                                      |       |      |      |      |     |      |      |
|---|--------------|--------------------------------------|-------|------|------|------|-----|------|------|
|   |              |                                      | 9-10  | 130  | 160  | 185  | 120 | 155  | 170  |
|   |              |                                      | 10-11 | 140  | 180  | 195  | 130 | 175  | 185  |
|   |              |                                      | 11-12 | 145  | 180  | 200  | 135 | 175  | 190  |
|   |              |                                      | 12-13 | 150  | 190  | 205  | 140 | 180  | 200  |
|   |              |                                      | 13-14 | 160  | 195  | 210  | 145 | 180  | 200  |
|   |              |                                      | 14-15 | 175  | 205  | 220  | 155 | 185  | 205  |
|   |              |                                      | 15-16 | 180  | 210  | 230  | 160 | 190  | 210  |
|   |              |                                      | 16-17 | 190  | 220  | 240  | 160 | 190  | 210  |
|   |              |                                      | 17-18 | 190  | 225  | 245  | 165 | 190  | 210  |
|   |              |                                      |       | 3    | 4    | 5    | 3   | 4    | 5    |
| 4 | выносливость | 6 минутный бег                       | 6-7   | 700  | 900  | 1100 | 500 | 800  | 900  |
|   |              |                                      | 7-8   | 750  | 950  | 1150 | 550 | 850  | 950  |
|   |              |                                      | 8-9   | 800  | 1000 | 1200 | 600 | 900  | 1000 |
|   |              |                                      | 9-10  | 850  | 1050 | 1250 | 650 | 950  | 1050 |
|   |              |                                      | 10-11 | 900  | 1100 | 1300 | 700 | 1000 | 1100 |
|   |              |                                      | 11-12 | 950  | 1200 | 1350 | 750 | 1050 | 1150 |
|   |              |                                      | 12-13 | 1000 | 1250 | 1400 | 800 | 1100 | 1200 |
|   |              |                                      | 13-14 | 1050 | 1300 | 1450 | 850 | 1150 | 1250 |
|   |              |                                      | 14-15 | 1100 | 1350 | 1500 | 900 | 1200 | 1300 |
|   |              |                                      | 15-16 | 1100 | 1400 | 1500 | 900 | 1200 | 1300 |
|   |              |                                      | 16-17 | 1100 | 1400 | 1500 | 900 | 1200 | 1300 |
|   |              |                                      | 17-18 | 1100 | 1400 | 1500 | 900 | 1200 | 1300 |
|   |              |                                      |       | 3    | 4    | 5    | 3   | 4    | 5    |
| 5 | гибкость     | Наклон вперед из положения стоя(см)  | 6-7   | 1    | 5    | 9    | 2   | 9    | 12   |
|   |              |                                      | 7-8   | 1    | 5    | 7    | 2   | 8    | 11   |
|   |              |                                      | 8-9   | 1    | 5    | 7    | 3   | 9    | 13   |
|   |              |                                      | 9-10  | 2    | 6    | 8    | 3   | 10   | 14   |
|   |              |                                      | 10-11 | 2    | 7    | 9    | 4   | 10   | 16   |
|   |              |                                      | 11-12 | 2    | 8    | 10   | 5   | 11   | 16   |
|   |              |                                      | 12-13 | 2    | 8    | 10   | 6   | 12   | 18   |
|   |              |                                      | 13-14 | 3    | 9    | 11   | 7   | 14   | 20   |
|   |              |                                      | 14-15 | 4    | 10   | 12   | 7   | 14   | 20   |
|   |              |                                      | 15-16 | 5    | 11   | 14   | 7   | 14   | 20   |
|   |              |                                      | 16-17 | 5    | 12   | 15   | 7   | 14   | 20   |
|   |              |                                      | 17-18 | 5    | 12   | 15   | 7   | 14   | 20   |
|   |              |                                      |       | 3    | 4    | 5    | 3   | 4    | 5    |
| 6 | силовые      | Подтягивание из виса, раз (мальчики) | 6-7   | 1    | 3    | 4    | 2   | 8    | 12   |
|   |              |                                      | 7-8   | 1    | 3    | 4    | 2   | 10   | 14   |
|   |              |                                      | 8-9   | 1    | 4    | 5    | 3   | 11   | 16   |
|   |              |                                      | 9-10  | 1    | 4    | 5    | 4   | 13   | 18   |
|   |              | Подтягивание из виса лежа (девочки)  | 10-11 | 1    | 5    | 6    | 4   | 14   | 19   |
|   |              |                                      | 11-12 | 1    | 6    | 7    | 4   | 15   | 20   |
|   |              |                                      | 12-13 | 1    | 6    | 8    | 5   | 15   | 19   |
|   |              |                                      | 13-14 | 2    | 7    | 9    | 5   | 15   | 17   |
|   |              |                                      | 14-15 | 3    | 8    | 10   | 5   | 13   | 18   |
|   |              |                                      | 15-16 | 4    | 9    | 11   | 6   | 15   | 18   |
|   |              |                                      | 16-17 | 5    | 10   | 12   | 6   | 15   | 18   |
|   |              |                                      | 17-18 | 5    | 10   | 12   | 6   | 15   | 18   |
|   |              |                                      |       |      |      |      |     |      |      |

От этапа к этапу спектр возможностей обучающихся расширяется, хотя параметры оценивания остаются прежними. Уровень предъявляемых требований корректируется с возрастающим уровнем развития параметров на каждом этапе обучения.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов, составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Уровень творческого развития можно оценивать по пятибалльной системе за каждое выполнение задание. Чем больше сумма оценок за выполнение всех творческих заданий, тем выше уровень творческих возможностей ребенка. Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развить творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей.

Обучающиеся, освоившие в полном объеме образовательные программы, переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, не освоившие программу учебного года, остаются на повторное обучение в той же группе.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

| 1 год                                       |     | 2 год                                       |     | 3 год  |     |
|---|-----|---|-----|--|-----|
| Техника безопасности                        | 2   | Техника безопасности                        | 2   | Техника безопасности                           | 2   |
| Занятия о физической культуре               | 5   | Теоретическая подготовка                    | 6   | Теоретическая подготовка                       | 6   |
| Общефизическая подготовка                   | 200 | Общефизическая подготовка                   | 201 | Общефизическая подготовка                      | 180 |
| Деятельность оздоровительной направленности | 7   | Деятельность оздоровительной направленности | 5   | Физическое совершенствование с оздоровительной | 24  |



|                                       |     |                                       |     |                                       |     |
|---------------------------------------|-----|---------------------------------------|-----|---------------------------------------|-----|
|                                       |     |                                       |     | направленностью                       |     |
| Прием контрольных нормативов и тестов | 2   | Прием контрольных нормативов и тестов | 2   | Работы по программе «Каникулы»        | 2   |
|                                       |     |                                       |     | Прием контрольных нормативов и тестов | 2   |
| итого за год                          | 216 |                                       | 216 |                                       | 216 |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения

1. **Техника безопасности и задачи на учебный год.** Инструктаж по ТБ Задачи на учебный год

2. **Знания о физической культуре** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминутки. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Причины нарушения осанки, понятие о правильной осанке. В чем различия между болезнью и здоровьем, беседа о правильном. Основные части тела, приемы массажа. Разновидности физических упражнений. Гигиенические навыки. Как укрепить свои мышцы. Правила проведения подвижных игр.

3. **Общefизическая подготовка** Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической

стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения. Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

4. **Деятельность оздоровительной направленности** Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

5. **Прием контрольных нормативов и тестов.** Сдача обучающимися контрольных нормативов.

## **2-ой год обучения**

1. **Техника безопасности.** Инструктаж по ТБ. Задачи на учебный год

2. **Теоретическая подготовка.** Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, причины нарушения осанки, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Оказание первой медицинской помощи. Обучение детей самостоятельно играть в подвижные игры на занятии и во дворе. Основные части тела, приемы массажа нижних конечностей. Разновидности физических упражнений. Гигиенические навыки. Как укреплять свои мышцы.

3. **Общеподготовка** Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность. Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола,

баскетбола, волейбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

4. **Деятельность оздоровительной направленности** Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

5. **Прием контрольных нормативов и тестов** Прием контрольных нормативов и тестов.

### **Основы здорового образа жизни**

1. **Техника безопасности.** Инструктаж по ТБ. Задачи на учебный год.

2. **Знания об анатомическом строении тела человека.** Представление о строении человеческого организма. Системы человеческого организма, их функциональное значение, возрастное развитие. Зависимость показателей физического развития от функционального состояния организма. Питательные вещества, их влияние на основные системы организма, признаки нехватки/избытка питательных веществ в организме.

3. **Общеукрепляющие и профилактические комплексы упражнений.** Комплексы утренней гимнастики, правила проведения, состав упражнений. Комплексы на развитие гибкости, как способ развития и укрепления кровеносной системы. Дыхательные упражнения, дыхательные режимы во время физических нагрузок.

4. **Профилактика травматизма.** Спортивная форма, правила подбора спортивной формы и обуви, гигиена спортивной формы. Упражнения направленные на укрепления суставов, связок и мышц. Разминка и разогрев, как основной способ профилактики спортивного травматизма. Система страховок, гашения скорости, амортизации движения.

### **3-ий год обучения**

1. **Техника безопасности и задачи на учебный год** Инструктаж по ТБ Задачи на учебный год

2. **Теоретическая подготовка** Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и

проведения подвижных игр и простейших соревнований. Приобретение навыков судейской практики (Пионербол). Правильное использование и хранение спортивного инвентаря.

3. **Общезначительная подготовка.** Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий. Композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

4. **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.** Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

5. **Работа по программе «Каникулы»** Участие в массовых мероприятиях.

6. **Прием контрольных нормативов и тестов** Прием контрольных нормативов и тестов.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программный материал по ОФП. – это комплекс физических упражнений, представляющий целостную систему, направленную на разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, овладения жизненно-необходимыми двигательными умениями и навыками, достижения высокой физической работоспособности и воспитания важнейших физических качеств. Помимо физического развития, дети получают основы знаний по личной гигиене, знакомятся с названием гимнастических снарядов и различного спортивного инвентаря. Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале, мерами по обеспечению личной безопасности на занятиях и во время передвижения по улице, постигают основы строевых команд и упражнений, начинают осознавать значение физических упражнений для здоровья человека.

Физические упражнения подобраны таким образом, чтобы максимально воздействовать на ненормальное развитие и функционирование всех органов и систем организма, формирование правильной осанки, увеличения сопротивляемости организма к неблагоприятным погодным условиям. Для этого планируется целая серия оздоровительных и закаляющих мероприятий:

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий применяются традиционная методика обучения движениям. Так все основные упражнения изучаются с помощью с помощью предписаний алгоритмичного типа, а учащиеся работают на парах. Пары комплектуются по принципу: «сильный» с «сильным», или «сильный» со «слабым». В этом случае обучение становится интересным, доверительным, создаются благоприятные условия обучения как для слабого ученика, так и сильного, который руководит действиями своего товарища (показывает изучаемые движения, оказывает помощь, страховку, осуществляет постоянный контроль, указывая на ошибки и оценивая качество выполняемого упражнения).

Общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивания проводятся на каждом занятии после беговой разминки, прыжков, упражнений на осанку. общеразвивающие упражнения могут выполняться как индивидуально, так и в парах, с предметами и без них, в виде различных эстафет и подвижных игр. Все упражнения, как правило, выполняются фронтальным поточным или групповым способом, что позволяет максимально повысить, как плотность урока и интенсивность учебного процесса, так и активность учащихся и интерес к занятиям. Ведь общеизвестно, что дети не любят сидеть и ждать очереди. Для того чтобы заинтересовать учащихся, повысить их радостный, эмоциональный настрой на занятиях используются простейшие снаряды (гимнастические обручи и палки, скакалки, малые и большие резиновые мячи, футбольные мячи), а также различные подвижные игры и эстафеты. Теоретические занятия проводятся в форме коротких бесед в составе учебно – тренировочного занятия.

### **Подвижные игры**

«Игра на внимание» – Я буду вставать и садиться, одновременно подавая вам команду: «Встаньте», «Сядьте». Вы должны выполнять мою команду, не обращая внимания на то, что делаю я сам. Начали! «Не перепутай!» – Попробуйте проделать такое упражнение (демонстрирует). Оно только на первый взгляд может показаться очень простым и легким. На самом деле это не так. Положите руки на колени, хлопните в ладоши перед грудью, правой рукой возьмитесь за нос, а левой – за правое ухо, потом опять хлопните в ладоши, возьмитесь левой рукой за нос, а правой – за левое ухо. Повторите упражнение в той же последовательности еще несколько раз, постепенно убыстряя темп. Только не перепутайте, где у вас нос, а где ухо, где правая, а где левая сторона.

Игра на внимание «Три движения» – Каждый должен запомнить 3 движения, которые я покажу. Первое: руки согнуть в локтях, кисти на уровне плеч; второе – руки вытянуть вперед на уровне плеч; третье – поднять руки вверх. Учитель показывает движения, все повторяют за ним 2–3 раза, чтобы запомнить номер каждого движения. Затем начинается игра. Учитель показывает одно движение, называя при этом номер другого. «Быстрее шагай» На одном конце коридора в одну шеренгу выстраиваются играющие. На другом конце спиной к играющим, лицом к стене становится водящий. Он закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно быстрее приблизиться к нему. Но по команде «Стоп!» они должны немедленно остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-то из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хоть одно движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий отворачивается и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. После этого все игроки бегут за свою черту, водящий гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.

«Западня» Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний – в другую. По команде учителя оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно подается вторая команда, руки опускаются, и те, кто оказался внутри круга, считаются попавшими в западню. Они остаются во внутреннем круге и берутся за руки с остальными играющими, после чего игра повторяется. Когда во внешнем круге остается мало играющих, из них образуется внутренний круг. Игра повторяется.

«Стой спокойно!» Играющие образуют круг. Водящий ходит внутри круга и, остановившись перед кем-нибудь, говорит громко: «Руки!» Тот, к кому он обратился, должен стоять спокойно, а его соседи должны поднять руки: сосед справа – левую, сосед слева – правую. Кто ошибется, поднимет не ту руку или зазеваается, тот сменяет водящего.

«Поймай хвост дракона» Ребята выстраиваются в колонну, каждый держит впереди стоящего за пояс. Они изображают дракона. Первый в колонне – это голова дракона, последний – хвост. По команде ведущего дракон начинает двигаться. Задача «головы» – поймать «хвост». А задача «хвоста», в свою очередь, – убежать от «головы». Туловище дракона не должно разрываться, т.е. играющие не имеют права отцеплять руки. После поимки «хвоста» можно выбрать новую «голову» и новый «хвост».

«Атомы и молекулы» Все играющие беспорядочно передвигаются по игровой площадке, в этот момент они все являются «атомами». Как известно, атомы могут превращаться в молекулы – более сложные образования, состоящие из нескольких атомов. В молекуле может быть и 2, и 3, и 5 атомов.

Играющим по команде ведущего нужно будет создать «молекулу», т.е. нескольким игрокам нужно будет схватиться друг за друга. Если ведущий говорит: «Реакция идет по три!», то это значит, что три игрока-«атома» сливаются в одну «молекулу». Если ведущий произносит: «Реакция идет по пять!», то уже пятеро играющих должны схватиться друг за друга. Сигналом к тому, чтобы молекулы распались снова на отдельные атомы, служит команда ведущего: «Реакция окончена!» Если ребята еще не знают, что такое «атом», «молекула», «реакция», – взрослый человек должен популярно им объяснить. Сигналом для возвращения в игру временно выбывших игроков служит команда: «Реакция идет по одному»

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Обязательным условием учебно-тренировочного процесса является единство обучения и воспитания. Обучения должно быть воспитывающим. Обучая двигательным умением, навыкам и знаниям педагог воспитывает в детях сознательную дисциплину, приучает их к честности, исполнительности, аккуратности, скромности, воспитывает у них высокие волевые качества. Эти принципы должны пронизывать весь процесс обучения. Основным средством воспитания волевых качеств являются выполнение упражнений способствующих воспитанию таких ценных качеств как настойчивость, смелость, решительность.

Взаимная помощь при выполнении упражнений, совместное выполнение заданий воспитывает у детей чувство дружбы и товарищества. Необходимо также воспитывать у занимающихся чувство справедливости в спортивной борьбе, уважение к сопернику, судьям, зрителям.

Строгое соблюдение установленных правил на занятии, требовательность к внешнему виду учащихся, наличие спортивной формы, образцовый внешний вид педагога содействует воспитанию аккуратности, точности, опрятности.

Для нравственного воспитания пользуются различными методами – убеждение, пример, поощрение и наказание. Педагог должен подчеркивать самый маленький успех слабого ученика, ободрить его, укрепить у него веру в свои силы вызвать к нему со стороны товарищей доброжелательное отношение.

Успех обучения и воспитания во многом зависит от мастерства педагога, от уровня его методической подготовка, требовательности к себе и занимающемуся.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Спортивные базы:

- спортивный зал;

### Спортивное оборудование:

- гимнастические маты;
- легкоатлетические барьеры, гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки.
- гимнастические обручи , палки, скакалки
- большие резиновые мячи
- футбольные мячи

### Спортивный инвентарь

- малые и большие резиновые мячи скакалки;
- гимнастические палки футбольный и ручной мячи гимнастические обручи лонжа ручная набивные мячи детские стойки для прыжков в высоту.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ГЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.
10. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс»,2001.
11. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
12. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
13. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ГЦ Сфера», 2003.
14. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
15. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
16. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
17. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.
18. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2003.
19. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2006. С. – 331
20. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе. – М: Издательство НЦ ЭНАС,2006. С. – 271