

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 37 с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
Протокол от 19.01.2023 г. № 6

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
Средней школы № 37
от 01.02. 2023 г. №10

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка»

Срок реализации программы: 2 года

Возраст обучающихся 10-11 лет.

Автор программы:

Фазезова Екатерина Геннадьевна

Каменск-Уральский городской округ

2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» направленности «Физкультурно-спортивная» разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 -ФЗ от 29.12.2012 г., Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» для 4-5 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, «Просвещение», 2011;
- с рекомендациями «Примерной программы по физической культуре» (Примерная программа по физической культуре 1-4классы и 5-9классы, «Просвещение» 2011 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 и 5-9 классов», авторы:В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016;

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Актуальность программы

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека.

Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

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

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

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

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

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

Программа ОФП рассчитана на возраст обучающихся 10 - 11 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Возраст детей, на которых рассчитана программа по ОФП 10-11 лет.

Режим работы в неделю составляет 2 часа, количество часов в год- 68. Наполняемость учебной группы – от 12 до 15 человек (на всех этапах обучения в группах ОФП).

Программа рассчитана на 2 года обучения:

-1-й год обучения - возраст 11 лет (4 класс);

-2-й год обучения - возраст 12 лет.

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в городских соревнованиях различного масштаба.

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Формы и методы, используемые в процессе занятий, позволяют учитывать как коллективные, так и индивидуальные потребности и способности детей.

Для усвоения программного материала:

Словесные: рассказ, объяснение, беседа, инструктирование, опрос, разбор, обсуждение, словесная оценка и т.д.;

Демонстрационные: показ движений, демонстрация наглядных пособий (рисунков, фотографий, плакатов, таблиц), кино- и видео-демонстрация;

Методы разучивания упражнений:

а) метод расчлененного обучения (выполнение подготовительных и подводящих упражнений при обучении сложным движениям по гимнастике);

б) метод избирательного обучения (акцентируется отдельный элемент техники выполнения движения, например отталкивание в прыжке в длину с разбега);

в) метод целостного обучения (выполнение легких и доступных упражнений в целом);

г) метод строго регламентированного упражнения, который подразделяется на *метод стандартно-повторного выполнения упражнений* (упражнение выполняется при постоянной величине нагрузки и времени отдыха, в легкой атлетике и лыжах) и *метод переменного выполнения упражнений* (чередование величины нагрузки и времени отдыха в обе стороны);

д) игровой метод (моделирование различных подвижных игр и эстафет, спортивные игры);

е) соревновательный метод (деление на команды, проведение двухсторонних игр по волейболу, баскетболу, футболу по упрощенным и стандартным правилам).

Для организации учебной деятельности на тренировочных занятиях:

Фронтальная (общегрупповая) *организация деятельности учащихся:*

а) одновременное выполнение упражнений (в колоннах и шеренгах);

б) попеременное выполнение упражнений (чаще практикую задания в парах);

в) посменное выполнение упражнений (одинаковые задания выполняют сразу несколько человек) ;

г) поточное выполнение упражнений (задание выполняется поочередно, один за другим).

Звеньевая (групповая) *организация деятельности* (деление учащихся на группы по разным признакам: полу, физическому развитию, подготовленности);

Индивидуальная организация деятельности (каждый учащийся выполняет определенные или заранее подготовленные упражнения; задания разделяются для сильных и слабых учеников);

Круговая форма организации деятельности (упражнения разного вида выполняются на отдельных станциях с последующей сменой по кругу).

В бесснежное время помимо игровых заданий, упражнений и подвижных игр, в подготовку детей и подростков включаются и элементы спортивных игр на уменьшенных площадках и по упрощенным правилам

В зимнее время при обучении лыжным ходам с целью большего разнообразия занятий можно рекомендовать параллельное изучение двух лыжных ходов. Занятия на учебном круге должны обязательно чередоваться с занятиями на склоне. В течение одного урока могут быть 2-3 такие смены.

На всех этапах обучения (ознакомления, разучивания, совершенствования) должен осуществляться дифференцированный подход по следующей схеме:

1. деление учащихся на группы со сходной физической подготовкой и выполнение соответственных заданий;
2. выполнение индивидуальных заданий для сильных и слабых учеников;
3. последовательный переход учащихся от решения одной части двигательной задачи к другой, более сложной и наоборот.

Качество полученных знаний, умений и знаний проверяется через итоговый контроль:

Правильно поставленная и организованно проводимая учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке к сдаче нормативов.

По теории «Основы знаний»:

доклады, рефераты, тесты, викторины, беседы, согласно теоретического курса данной программы.

По технике выполнения упражнений: контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений).

Контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений)

Участие в школьных и городских соревнованиях.

Выполнение контрольных упражнений на технику способов передвижения на лыжах и имитацию попеременного двухшажного хода оценивается по трехбалльной системе.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1. Подготовительный:

- легкая атлетика; подвижные игры; волейбол; баскетбол (сентябрь, октябрь)
- подвижные игры; волейбол; баскетбол (ноябрь, декабрь)

2. Соревновательный:

- лыжный спорт (январь - март)

3. Переходный:

- легкая атлетика; подвижные игры; волейбол; баскетбол (март - май)

Срок реализации программы – один года

Основная форма обучения: очная.

Состав обучающейся группы: неоднородный (девочки и мальчики).

Наполняемость группы – 12-15 человек.

Периодичность проведения занятий - 2 раза в неделю по 1 часу (при 2 часах занятий в неделю).

Общее количество часов в год: 68 часов.

Форма обучения образовательного процесса: традиционная; включающая групповые, учено-тренировочные занятия; с использованием элементов проектирования и ИКТ.

Цель программы: оздоровление учащихся путём повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

Образовательные:

- 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 навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

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

Планируемые результаты освоения программы «Общая физическая подготовка»

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём 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 её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала

В результате изучения курса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

Учащиеся должны:

знать и иметь представление:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии; - о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; - о физической нагрузке и способах её регулирования; - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; 	<ul style="list-style-type: none"> - вести дневник самонаблюдения; - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам; - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях;

Формы контроля

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся; проводятся согласно плану работы объединения четыре раза в год. Это спортивные соревнования, эстафеты, тестирование.

Активно используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

Формой контроля являются контрольные упражнения.

1-й год обучения (4класс)

№ п/п	Нормативы; испытания.		4 класс		
			Высокий	Средний	Низкий
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
		д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	650
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
		д	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
		д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	15	14	13
		д	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	7	5	3
		д	6	4	2

Формой контроля являются контрольные упражнения.

2-й год обучения (5 класс)

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Стибание в упоре лежа (раз)	34	30	16	19	18	9
Прыжки в длину с места (см.)	181	170	150	171	168	141
Поднимание туловища (за 30 с.)	31	29	18	28	26	17
Вис на перекладине (сек.)	41	39	18	27	25	12
Наклоны туловища вперед (см.)	12	10	6	15	13	7
Челночный бег 3х10м,с	8.5	8.8	9.7	8.9	9.3	10.1
Бег 30 м,с	5.0	5.5	6.3	5.1	5.7	6.4
Бег 60 м,с	10.0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 1000 м,с	4.17	5.04	6.10	4.57	5,51	7.07
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10

Материально-техническое обеспечение

Место проведения:

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий с техническим оборудованием);

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Кегли;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с корзинами;

Секундомер;

Маты;

Ракетки;
Обручи.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I. Теоретическая часть (5 ч.)

1.1 Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы 1 ч..

Физическая культура и спорт как важная составная часть воспитания. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности человека и для укрепления обороноспособности государства. Основные требования и нормативы.

1.2 Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.

1ч. Требования безопасности к местам проведения занятий. Спортивный инвентарь, обувь, одежда, для занятий в спорт зале и на улице. П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я. Выбор спортивного инвентаря одежды, обуви.

1.3 Гигиена спортсмена. 1ч. Режим дня школьника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиена тела — уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание). Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

1.4 Правила проведения и организация соревнований по видам спорта программы. 1ч. Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в соревнованиях. Обязанности участников. Дистанции по л. Атлетике и лыжам. Виды стартов. Прохождение дистанции.. Финиш. Определение времени и результатов.

1. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. Нагрузки. 1 ч. Виды заданий для самостоятельных занятий учащихся в отдельных видах спорта. Роль разминки дл общей готовности организма занимающихся к нагрузкам. Контроль за физ. Развитием, физ. Подготовкой, функциональным состоянием чсс, дыхание.

Раздел II. Практическая часть (63 ч.)

2.1 Общая и специальная физическая подготовка. 31 ч. Значение общей .физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования спортсмена. Направленность специальных упражнении для развития необходимых физических качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки в юношеском возрасте.

Практические занятия. Строевые упражнения. Общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон, Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис и др.).

Упражнения для развития силы. Отжимания в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (вес 1—3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседание на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднимание ног в положении лежа, удержание угла в висе; различные упоры, висы, лазанье и перелезание.

Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений. Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук, ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из разноименных движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

Упражнения на равновесие. Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, буму, бревну.

Упражнения для развития выносливости. Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, туристские походы, спортивные игры

Упражнения на расслабление. Поочередное потряхивание расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверху, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

2.2 Общие основы техники основных видов спорта программы. 22 ч.

Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитация полуконькового хода на месте и в движении.

Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках. Имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8—10°. Имитация стойки косого спуска на равнине и на склоне 10—12°.

Общие основы техники и тактики лыжника-гонщика. Понятия о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники способов передвижения на лыжах. Краткие сведения о тактическом применении различных способов: передвижения на лыжах. Взаимосвязь техники и тактики в процессе совершенствования лыжника.

П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я. *Строевые упражнения на лыжах.* Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой и на плече.

Способы поворотов на месте. Переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол.

Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу; по пологому склону (2—4°) прямо; обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон).

Способы лыжных ходов. Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый способ) и одновременный двухшажный. Полуконьковый ход.

Игровые задания:

1. С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки.
2. Преодолеть за 6—8 скользящих шагов наибольшее расстояние.
3. Пройти скользящим шагом без палок 15-20 м с наименьшим количеством шагов.
4. Пройти заданный отрезок коньковым ходом с наименьшим количеством отталкиваний (на ровной местности и под небольшой уклон).
5. пройти отрезок скользящим шагом по лыжне, предварительно размеченной флажками. Расстояние между флажками один полный скользящий шаг. С овладением техникой скользящего шага расстояние между флажками постепенно увеличивается.
6. То же, но передвижение одновременными ходами— толчок палками около флажков.
7. Одновременным бесшажным ходом пройти 40—60 м с наименьшим количеством толчков палками.

Способы подъемов: попеременным двухшажным ходом (ступаящим и скользящим шагом), «полуелочкой», «лесенкой» (прямо, вперед), «елочкой».

Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперед или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, впадины).

Способы торможения: «плугом», «упором».

Способы поворотов в движении: переступанием, в «плуге».

Задания для совершенствования горнолыжной техники:

1. В низкой стойке скатиться с горы как можно дальше.
2. Спуститься с горы вдвоем (втроем), держась за руки.
3. Во время спуска выполнить несколько переходов из высокой стойки в "низкую и обратно.
4. Спуститься вдвоем на одних лыжах.
5. Спуститься с горы на одной лыже.
6. Во время спуска пройти одни или несколько ворот, сделанных из палок с верхней перекладиной; то же, выпрямляясь между воротами.
7. При спуске собрать флажки, расставленные около лыжни справа и слева.
8. Различные эстафеты на лыжах с преодолением препятствий, спусков и подъемов, с выполнением поворотов и торможений лыжами на склоне.

Развитие скорости передвижения: повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом между повторениями до 3—4 мин; различные игры и эстафеты, требующие передвижения с большой интенсивностью коротких отрезков (до 80—100 м) дистанции. Например, игра «Сумей догнать» (объем скоростной работы в одном занятии может достигать 400—600 м).

Развитие выносливости: равномерное передвижение со слабой и средней интенсивностью по слабо пересеченной местности до 25—30 мин (4 км мальчики,

3 км девочки); различные игры, требующие длительного передвижения с небольшой интенсивностью, например: «Охота на лис», «Секретный пакет», «Найди флажок».

2.3 Соревнования. Участие в соревнованиях по видам спорта л. атлетике, лыжным гонкам (девочки – до 1 км, мальчики – до 2 км). Подготовка к соревнованиям. Задачи первых стартов. Итоги прошедших соревнований.

2.4 Культурно-массовая работа. Проведение вечеров, экскурсий, походов с посещением выставок, музеев, заповедников. Посещение спортивных соревнований.

2.5 Выполнение контрольных упражнений и нормативов. В детской группе , занимающиеся должны иметь положительные оценки за технику способов передвижения на лыжах и имитацию попеременного двухшажного хода в подъем 5—6° длиной 50 м; сдать нормативы; выполнить следующие контрольные упражнения: бег 60 м с низкого старта: девочки,—10,2 сек, мальчики—9,8 сек; прыжок в длину с разбега: девочки—3 м; мальчики 3 м 40 см; подтягивание, на перекладине: девочки— 2 раза; мальчики—5 раз.

Прием контрольных упражнений проводится на итоговых занятиях в форме соревнований. Сдача и защита учащимися докладов, сочинений, рефератов, по темам физкультура, виды спорта, ЗОЖ. ИКТ- защита детских проектов, прохождение устных тестовых заданий.

Годовой план распределения учебного материала для уч-ся 4 класса (2 год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	27
3.	Волейбол	7
4.	баскетбол	12
5	Гимнастика с элементами акробатики	12
	Всего	68

Календарно-тематическое планирование для учащихся 4-х классов

(первый год обучения)

№ п/п.	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях ОФП.	1	
2.	Бег на короткие дистанции. Специально-беговые упражнения. Подвижная игра «Выбивало»	1	
3.	Эстафетный бег по кругу. Упражнения на быстроту.	1	
4.	Барьерный бег. Упражнения на прыгучесть. Подвижная игра «Пионербол»	1	
5.	Линейные эстафеты. Упражнения на координацию.	1	
6.	Равномерный бег до 1 км. Упражнения на развитие выносливости.	1	
7.	Метание малого мяча в цель. Упражнения на силу.	1	
8.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения на ловкость.	1	
9.	Прыжковая подготовка. Прыжки с места, тройные.	1	
10.	Подвижная игра «Знамя».	1	
11.	Эстафеты с предметами. Упражнения на гибкость.	1	
12.	Подвижная игра «Русская лапта». Упражнения на ловкость.	1	
13.	Прыжок в длину с разбега. Упражнения на прыгучесть.	1	
14.	Прыжок в длину с разбега на результат. Упражнения на силу.	1	
15.	Равномерный бег до 1 км. Упражнения на выносливость.	1	
16.	Развитие физических качеств. Круговая тренировка.	1	
17.	Техника передачи волейбольного мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол».	1	
18.	Передачи волейбольного мяча сверху в парах. Подвижная игра с элементами волейбола	1	
19.	Передачи волейбольного снизу. Подвижная игра «Передал-садись».	1	
20.	Передача волейбольного мяча снизу на технику. Подвижная игра «Мяч капитану».	1	
21.	Нижняя прямая подача. Подвижная игра «Пионербол»	1	
22.	Подачи волейбольного мяча снизу через сетку. Подвижная игра «Горячая картошка».	1	
23.	Элементы акробатической комбинации. Упражнения на гибкость.	1	

24.	Акробатическая комбинация в целом. Упражнения на силу.	1	
25.	Элементы комбинации в равновесии. Упражнения на ловкость.	1	
26.	Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу.	1	
27.	Опорный прыжок через козла. Прыжки на скакалке.	1	
28.	Опорный прыжок через козла на технику.	1	
29-30.	Лазание по канату в три приема. Упражнения на силу.	2	
31.	Элементы комбинации на разновысоких брусьях. Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	
32.	Комбинация на брусьях в целом на технику.	1	
33.	Упражнения на высокой перекладине, упражнения с обручем.	1	
34.	Жонглирование, передачи и ловля баскетбольного мяча на месте и в движении. Повороты на месте.	1	
35.	Ведение баскетбольного мяча. Упражнения на координацию.	1	
36.	Ведение мяча разными способами на технику. Упражнения на прыгучесть.	1	
37-38.	Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения. Упражнения на быстроту.	2	
39.	Броски мяча после ведения на технику. Упражнения на ловкость.	1	
40.	Бросок баскетбольного мяча со штрафной линии. Упражнения на силу. Учебная игра в баскетбол.	1	
41.	Бросок баскетбольного мяча со штрафной линии на технику попадания. Круговая тренировка.	1	
43.	Техника броска мяча в кольцо с близкой дистанции. Упражнения на координацию. Учебная игра в мини-баскетбол.	1	
44.	Бросок мяча с близкой дистанции на количество попаданий. Упражнения на прыгучесть. Стрит-бол.	1	
45-46.	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.	2	
47.	Игра в баскетбол на технику. Упражнения на координацию.	1	
48.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт в беге на короткие дистанции. Челночный бег. Подвижная игра «Знамя».	1	
49.	Низкий старт в беге на короткие дистанции. Эстафеты с предметами. Подвижная игра «перестрелка»	1	

50.	Бег с препятствиями, барьерный бег. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	
51.	Бег 60 метров на результат. Упражнения на быстроту.	1	
52-53.	Разбег, отталкивание и приземление в прыжках в высоту. Упражнения на прыгучесть. Подвижная игра «Воробьи-вороны»	2	
54.	Прыжок в высоту с разбега в целом. Прыжки на скамейке. Подвижная игра «Снайперы»	1	
55.	Метание малого мяча в цель. Упражнения на силу. Подвижная игра «Пионербол»	1	
56.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения на ловкость. Подвижная игра «Горячая картошка»	1	
57-58.	Разбег, отталкивание, фаза полета и приземление в прыжках в длину с разбега. Подвижная игра «Салки».	2	
59.	Прыжок в длину с разбега на технику. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	1	
60-62.	Равномерный бег до 1 км. Развитие выносливости. Подвижная игра «Третий лишний».	3	
63.	Техника передачи футбольного мяча в парах, в тройках. Удар по мячу «щечкой». Подвижная игра с мячом.	1	
64.	Мини-футбол. Тактика ведения игры.	1	
65.	Круговая тренировка. Подвижная игра «Белые медведи».	1	
66.	Развитие физических качеств. Подвижная игра «Салки»	1	
67.	Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры с мячом.	1	
68.	Подведение итогов года. Соревнования по видам ОФП.		

Содержание курса (2-й год обучения)

Раздел «Основы знаний и умений. Способы физической деятельности»

Программный материал по данному разделу можно освоить в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физической деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Легкая атлетика»

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Раздел «Волейбол»

Игра по правилам.

Раздел «Баскетбол»

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Игра по правилам.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Годовой план распределения учебного материала для уч-ся 5 класса (2 год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	8
3.	Волейбол	24
4.	баскетбол	24
5	Гимнастика с элементами акробатики	12
	Всего	68

Тематическое планирование 2-й год обучения

№ п.п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни. История развития физической культуры в России (СССР). Физиологические особенности собственного организма.	1	
2	Виды стартов. Старт с опорой на одну руку. Ускорения. Бег 500-1000 м.	1	
3	Метание малого мяча с разбега. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	1	

4	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 2000 м.	1	
5	Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Пряжки на скакалке. Развитие скоростных качеств.	1	
6	Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	1	
7	Беговые упражнения . Бег 6 мин (без учета времени)	1	
8	Подтягивание. Многоскоки. Эстафеты.	1	
9	Составление плана и подбор подводящих упражнений. История волейбола. Техника передвижений, стойка волейболиста. Подвижные игры с мячом.	1	
10	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками. Подвижные игры	1	
11	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1	
12	Челночный бег 4*9м. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
13	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.	1	
14	Передача мяча сверху двумя руками. Подвижные игры с мячом и элементами волейбола.	1	
15	Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1	
16	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1	
17	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1	
18	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1	

19	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1	
20	Передача мяча через сетку. Эстафета.	1	
21	Прямой нападающий удар (техника). Игра пионербол.	1	
22	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	
23	Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча.	1	
24	Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.	1	
25	Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра в волейбол.	1	
26	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	
27	Передача мяча через сетку. Эстафета.	1	
28	Передача мяча через сетку. Эстафета.	1	
29	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1	
30	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра в волейбол.	1	
31	Игра в волейбол.	1	
32	Игра в волейбол.	1	
33	Техника передвижений, стойка баскетболиста. Эстафеты с мячом.	1	
34	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	1	
35	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	1	
36	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча . Игра в мини-баскетбол 3*3.	1	
37	Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1	

38	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
39	Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1	
40	Ловля и передача мяча (техника).Ловля и передача мяча (двумя руками от груди, одной рукой от плеча).	1	
41	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо.	1	
42	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами	1	
43	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	1	
44	Ловля и передача мяча. Бросок в кольцо. Игра в баскетбол 2*2.	1	
45	Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1	
46	Передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо.	1	
47	Учебная игра 3*3 (по упрощенным правилам)	1	
48	Отработка всех приемов: ведение, выбивание, передвижение. Эстафета с мячом.	1	
49	Отработка всех приемов: ведение, выбивание, передвижение. Эстафета с мячом.	1	
50	Учебная игра 3*3 (по упрощенным правилам)	1	
51	Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1	
52	Передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо.	1	
53	Отработка броска одной рукой по кольцу.	1	
54	Учебная игра 3*3 (по упрощенным правилам)	1	
55	Игра в баскетбол.	1	
56	Игра в баскетбол.	1	

57	Основы знаний. Строевые упражнения. Кувырки вперед, назад.	1	
58	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров.	1	
59	Эстафеты с гимнастическими обручами, мячами, скакалками.	1	
60	Лазанье по канату в три приема.	1	
61	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
62	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом (д) ; Упражнения в равновесии (д);	1	
63	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д) ; Упражнения в равновесии (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения, стоя с помощью (д).	1	
64	Упражнения в равновесии (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения, стоя с помощью (д).	1	
65	Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.	1	
66	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1	
67	Акробатические соединения (из разученных	1	

	элементов). Эстафеты.		
68	Ходьба по бревну приставными шагами, приседания и повороты в приседе, соскок прогнувшись.	1	

Учебно-методическое обеспечение:

Список литературы для педагога:

Программа В.И. Лях. Физическая культура. 1 - 4 классы, 5-9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2020.

Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

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;

Список литературы для детей: Учебник: « Физическая культура для учащихся 1-4 классы, 5-9 классы». / В.И. Лях - М.: «Просвещение» 2020.