


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»

«Принято»  
Протокол педсовета  
№ 1 от 28.08.2017г.

«Согласовано»  
Заместитель  
директора по ВР  
 /Никонова И. Г./



**Общеобразовательная  
программа объединения  
«Общая физическая подготовка»  
дополнительного образования  
в МАОУ СОШ №4**

**на 2017-2018 учебный год  
2018-2019 учебный год  
2019-2020 учебный год**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации программы: 3 года  
Руководитель: Харлов Александр Сергеевич  
Возраст обучающихся: 7-11 лет

**Общеобразовательная программа  
объединения дополнительного образования детей  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка»**

**Руководитель:** Харлов Александр Сергеевич

**Количество часов:** по программе: 306 ч. с реализацией в 3 года обучения  
по 102 ч. на учебный год

Количество часов в неделю - 3 часа.

Средний возраст учащихся начального уровня образования - от 7 до 11 лет.

Комплектование группы первого года обучения до 10 сентября. Время комплектования учитывается при составлении рабочей программы.

Продолжительность учебного года -34 недели (1-5 классы).

Начало учебного года – ежегодно 1 сентября.

Конец учебного года – 24 мая

Продолжительность занятия 40 минут.

Занятия могут проводиться как со всей группой, так и по микро-группам (2-5 человек) и индивидуально. Занятия детей в системе дополнительного образования могут проводиться в любой день шестидневной недели (понедельник-суббота), включая каникулы. В каникулярный период обучающийся имеет право на свободное посещение посещать занятия.

Численный состав объединения (кружка) от 15 до 25 человек. Количественный состав на период обучения определяется количеством обучающихся, выбравших для дополнительного образования данную программу.

### **Пояснительная записка**

Общеобразовательная программа по дополнительному образованию детей реализуется согласно

- Уставу МАОУ СОШ №4, утв. Постановлением Администрации МО город Алапаевск №440-П от 03.03.2015г

- Лицензии № 17180, выдана 22.04.2013 Мин. общ.и проф. обр. Свердловской области

- Свидетельству о государственной аккредитации Серия 66А01№0002398 рег.№8710 от 16 сентября 2015г. Срок действия до 28.04.2027 года.

Разработана педагогом дополнительного образования Черемисиным А.А. на основе целей, задач, принципов, направленностей и результатов Программы дополнительного образования в МАОУ СОШ №4, утв. приказом № 01-06/281 от 29.08.2017. За основу взят курс Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. – М.: Просвещение, 2007.

Дополнительное образование не является уровнем образования, не имеет федерального государственного образовательного стандарта, данная программа разработана в соответствии Программой дополнительного образования Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №4» (далее

ЦДО МАОУ СОШ №4), рекомендациями к структуре и содержанию общеобразовательных программ дополнительного образования.

Программа «Общей физической подготовки» имеет физкультурно-спортивную направленность, способствует развитию младших школьников (овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой 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).

Цель дополнительного образования: обеспечить обучающимся доступное, качественное дополнительное образование, отвечающее запросам их развития и занятости, социальной активности и потребности детей в реализации своего творческого потенциала.

Основными задачами программы «Общей физической подготовки» являются:

- физическое развитие обучающихся через обучение различным видам спорта;
- укрепление физического здоровья обучающихся, приобщение к здоровому образу жизни;
- участие в спортивных соревнованиях и выполнение контрольных нормативов, в т.ч. ГТО, поддержка одаренных учеников;
- профориентация обучающихся.

#### **Методы работы:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

#### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты.

#### **Ожидаемые результаты:**

1. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки обучающихся.
2. Овладение тактическими и техническими умениями и навыками по предмету.
3. Повышение количества участников и призеров в соревнованиях различного уровня.
4. Формирование теоретических представлений об изучаемом виде спорта, правилах соревнований;
5. Формирование устойчивой потребности в занятиях физкультурой и спортом, в здоровом образе жизни.

#### **Условия для занятий в спортивной секции «Общая физическая подготовка»**

##### **Место проведения:**

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

##### **Инвентарь:**

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

**Приложение  
к общеобразовательной программе  
дополнительного образования  
объединения «Общая физическая подготовка»**

Принято  
Протокол педсовета  
№ 1 от 28.08.2017г.

Согласовано  
Заместитель  
директора по ВР  
\_\_\_\_\_  
/Никонова И. Г./

Утверждено  
Директор МАОУ СОШ №4  
\_\_\_\_\_  
/Фомина З.Г./  
Приказ № 01-06/281  
от 29.08.2017 г.

**Календарно-тематическое планирование спортивной секции ОФП  
2017-2018 уч. год**

№ занятия	Содержание занятия	дата	
		план	факт
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»		
2	Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение»		
3	Игры «Море волнуется – раз», «Прыгай через ров»		
4	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег.		
5	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде»		
6	Игры «День – ночь», «Попрыгунчики – воробушки».		
7	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.		
8	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.		
9	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»		
10	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.		
11	Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча.		
12	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два. «Невод», «Гусеница».		
13	Упражнение на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка. Игра «Два мороза»		
14	Упражнение – пресс, отжимание. Построение и перестроение. Акробатика. Перекаты. Группировка. Игра «Два мороза»		
15	Прыжки на скакалке. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие.		
16	Построение и перестроение. Упражнение мост. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики.		
17	Построение и перестроение. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами.		
18	Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игра «Салки», «Стая».		
19	Подвижные игры по выбору.		
20	Игры-эстафеты с мячом. Основные перемещения в баскетболе. Стойка, повороты, остановка.		
21	Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки».		
22	Игра «Школа мяча». Техника ведения мяча. Игра «играй, играй. Мяч не теряй».		
23	Игра «Школа мяча». Техника броска мяча в кольцо. Игры «Мяч в корзину», «попади в обруч». Бег с ускорением по прямой.		
24	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Метко в цель»		
25	Ловля и передача большого баскетбольного мяча. «Играй, играй, мяч не потеряй».		

26	Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча.		
27	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.		
28	Прыжки в длину с места. Игра «Прыжки по полоскам». Бег с ускорением.		
29	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»		
30	Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Упражнение со скакалкой. Игра «Удочка»		
31	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.		
32	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».		
33	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель.		
34	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.		
35	Общеразвивающие упражнения		
36	Комплексы упражнений		
37	Игры		
38	Беседа о правильном режиме дня		
39	Применение различных стоек и передвижение		
40	Силовая подготовка		
41	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Вис завесом		
42	ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в висе.		
43	Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом.		
44	Опорный прыжок: напрыгивание с места на гимнастического козла, соскок произвольный.		
45	Опорный прыжок: напрыгивание с 3-4 шагов разбега. Комплекс упражнений с отягощениями.		
46	46 Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.		
47	Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).		
48	48 Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
49	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Отдельные элементы акробатики (повторение).		
50	Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно.		
51	Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.		
52	Строевые команды (повторение). Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – стойка на лопатках.		
53	Комплекс упражнений для развития гибкости. Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад.		
54	Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – кувырок вперед. Подвижная игра «Передал – садись».		
55	Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону.		
56	Перекаты в сторону из положения «упор лежа». Эстафеты с предметами.		
57	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики.		
58	Контрольные упражнения: техника выполнения акробатических соединений из 2-х элементов.		
59	Повороты на месте. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки.		
60	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Равновесие (гимн. скамейка): ходьба на носках и с выпадами.		
61	Равновесие (гимн. скамейка): приседания и переходы в упор присев. Подвижная игра «Попади в обруч».		
62	Равновесие (гимн. скамейка): переход в упор на одно колено. Эстафеты с использованием гимн. скамеек.		
63	Повороты в движении. Равновесие: стойка на одной ноге. Контрольное упражнение: наклон вперед из положения сидя.		
64	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.		
65	Простые и смешанные висы (повторение). Подвижная игра «Запрещенное движение».		
66	Общие представления о физическом развитии человека. Вис		

67	прогнувшись. Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис сзади – соскок. Эстафеты с преимущественным использованием прыжков.		
68	ОРУ в движении. Гимн. комбинация: вис – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.		
69	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.		
70	Упор на кистях на гимнастической перекладине. Поднимание ног в висте.		
71	Правила измерения роста и массы тела. Подтягивание в висте, отжимания в упоре на брусьях.		
72	Подъем переворотом из виста в упор махом одной и толчком другой. Подвижная игра «Колдунчики».		
73	Контрольные упражнения: техника выполнения гимнастических комбинаций.		

74.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».		
75.	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Два мороза».		
76.	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».		
77.	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки»		
78.	Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок».		
79.	Современные Олимпийские игры. Разучивание игры «Парашютисты», «Перестрелка». Прыжки в длину с места.		
80.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»		
81	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам.		
82.	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».		
83.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»		
84.	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».		
85.	Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.		
86.	Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».		
87.	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.		
88.	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.		
89.	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.		
90.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол. Игра «Перестрелка».		
91.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Игра «Школа мяча»		
92.	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Подвижная цель»		
93.	Техника передвижения(остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»		
94.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований. «Снайперы».		
95.	Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам.		
96.	Игра «Пионербол». Силовая подготовка – пресс, отжимание.		

97.	Игра «Пионербол». Прыжки на скакалке.		
98.	Игры с мячом. Разучивание игры «Ловцы»		
99.	Подвижные игры по выбору		
100.	Игры с бегом «Лапта». Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными.		
101.	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка».		
102.	Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок».		



Приложение  
к общеобразовательной программе  
дополнительного образования объединения  
«Общая физическая подготовка» (утв. приказ № 01-06/281 от 29.08.2017г)

«Принято»  
Протокол педсовета  
№ 1 от 28.08.2018г.

«Согласовано»  
Заместитель  
директора по ВР  
\_\_\_\_\_/Никонова И. Г./

«Утверждено»  
Директор МАОУ СОШ №4  
\_\_\_\_\_/Фомина З.Г./  
Приказ № 01-06/373  
от 30.08.2018г.

**Календарно-тематическое планирование спортивной секции ОФП  
2018-2019 уч. год**

№ занятия	Содержание занятий	Дата	
		план	факт
1	Беседа «Физическая культура и спорт».		
2	Бег на короткие дистанции.		
3	Бег на короткие дистанции.		
4	Низкий старт, высокий старт.		
5	Старты. Стартовый разгон.		
6	Стартовый разбег.		
7	Финиширование.		
8	Бег на средние дистанции.		
9	Бег на средние дистанции.		
10	Кроссовая подготовка.		
11	Кроссовая подготовка.		
12	Контрольные испытания.		
13	Подготовка к осеннему легкоатлетическому кроссу.		
14	Осенний легкоатлетический кросс.		
15	Специальная подготовка.		
16	Общая физическая подготовка.		
17	Общая физическая подготовка.		
18	Техника безопасности на занятиях баскетболом.		
19	Стойки, передвижения в стойках.		
20	Передачи мяча на месте.		
21	Передачи мяча в движении, со сменой мест.		
22	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		
23	Броски мяча в корзину, с места.		
24	Броски мяча в корзину, в движении.		
25	Специальная подготовка.		
26	Общая физическая подготовка.		
27	Броски мяча в корзину, в движении.		
28	Финты. Учебная игра.		
29	Психологическая подготовка. Учебная игра.		
30	Подготовка к соревнованиям.		
31	Соревнования по баскетболу.		
32	Соревнования по баскетболу.		
33	Техника безопасности на занятиях волейболом.		
34	Стойки, передвижения в стойках.		
35	Передачи мяча на месте, в движении.		
36	Передачи сверху и снизу двумя руками.		
37	Прием и передача мяча.		
38	Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая).		
39	Учебная игра. Тактические действия.		
40	Учебная игра.		
41	Соревнования по волейболу.		
42	Соревнования по волейболу.		
43	Нижняя прямая подача. Учебная игра.		

44	Нижняя прямая подача.		
45	Верхняя прямая подача.		
46	Поддачи мяча по зонам. Соревнования по плаванию.		
47	Общая физическая подготовка.		
48	ОРУ с мячами. Специальная подготовка.		
49	Специальная подготовка.		
50	Тактическая подготовка в нападении и защите.		
51	Беседа «Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль».		
52	Судейская практика. Учебная игра.		
53	Общая физическая подготовка.		
54	Контрольные испытания		
55	Общеразвивающие упражнения (с предметами).		
56	Общеразвивающие упражнения (с предметами).		
57	Общеразвивающие упражнения.		
58	Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках).		
59	Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувырки).		
60	Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат).		
61	Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.		
62	Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.		
63	Гимнастическая комбинация.		
64	Беседа «Травмы. Оказание первой медицинской помощи».		
65	Общая физическая подготовка.		
66	Подвижные игры с элементами волейбола.		
67	Подвижные игры с элементами волейбола.		
68	Подвижные игры с элементами акробатики.		
69	Подвижные игры с элементами акробатики.		
70	Подвижные игры с элементами баскетбола.		
71	Подвижные игры с элементами баскетбола.		
72	Специальная подготовка.		
73	Общая физическая подготовка.		

74.	Общая физическая подготовка.		
75.	Беседа «Правила соревнований, оборудование, инвентарь»		
76.	Передачи мяча на месте. Броски в корзину.		
77.	Передачи мяча в движении, со сменой мест.		
78.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		
79.	Броски мяча в корзину, в движении.		
80.	Финты. Учебная игра.		
81	Вырывание и выбивание мяча.		
82.	Судейская практика. Правила. Судейство.		
83.	Комбинации из освоенных элементов.		
84.	Учебная игра. Судейство.		
85.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.		
86.	Тактические действия в защите.		
87.	Беседа «Значение физической культуры и спорта».		
88.	Общая физическая подготовка.		
89.	Общая физическая подготовка.		
90.	Общая физическая подготовка.		
91.	Общая физическая подготовка.		
92.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».		
93.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Фазы.		
94.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.		
95.	Прыжок в высоту на результат.		
96.	Низкий старт, высокий старт.		
97.	Старты. Стартовый разгон.		
98.	Финиширование.		
99.	Бег на средние дистанции.		
100.	Бег на средние дистанции.		
101.	Кроссовая подготовка до 10 мин.		
	Контрольные испытания		

Приложение  
к общеобразовательной программе  
дополнительного образования объединения  
«Общая физическая подготовка» (утв. приказ № 01-06/281 от 29.08.2017г)

«Принято»  
Протокол педсовета  
№ 1 от 28.08.2019г.

«Согласовано»  
Заместитель  
директора по ВР  
\_\_\_\_\_/Никонова И. Г./

«Утверждено»  
Директор МАОУ СОШ №4  
\_\_\_\_\_/Фомина З.Г./  
Приказ № 01-06/330  
от 30.08.2019г.

**Календарно-тематическое планирование спортивной секции ОФП  
2019-2029 уч. год**

№ занятия	Тема занятия (изучаемый материал)	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).		
2	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.		
3	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».		
4	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.		
5	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.		
6	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».		
7	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.		
8	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.		
9	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.		
10	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.		
11	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».		
12	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.		
13	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.		
14	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.		
15	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.		
16	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.		
17	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».		
18	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.		
19	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.		
20	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.		
21	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».		
22	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с		

	мячом.		
23	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки».		
24	Соревнования «Веселые старты».		
25	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.		
26	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.		
27	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».		
28	Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.		
29	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.		
30	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		
31	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.		
32	Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.		
33	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.		
34	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.		
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Заяц без логова».		
35	Вис стоя, присев, лежа. Упор на кистях на гимнастических брусках.		
37	Размыкание и смыкание приставным шагом. Вис на согнутых руках, согнув ноги.		
38	Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис согнувшись, вис сзади.		
39	Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в висте.		
40	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусках. Подвижная игра «Заяц в огороде».		
41	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Вис завесом двумя.		
42	ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в висте.		
43	Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом.		
44	Опорный прыжок: напрыгивание с места на гимнастического козла, соскок произвольный.		
45	Опорный прыжок: напрыгивание с 3-4 шагов разбега. Комплекс упражнений с отягощениями.		
46	Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.		
47	Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).		
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
49	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Отдельные элементы акробатики (повторение).		
50	Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно.		
51	Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.		
52	Строевые команды (повторение). Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – стойка на лопатках.		
53	Комплекс упражнений для развития гибкости. Соединение из 2-х		

	элементов: кувырок вперед – кувырок назад.		
54	Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – кувырок вперед. Подвижная игра «Передал – садись».		
55	Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону.		
56	Перекаты в сторону из положения «упор лежа». Эстафеты с предметами.		
57	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики.		
58	Контрольные упражнения: техника выполнения акробатических соединений из 2-х элементов.		
59	Повороты на месте. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки.		
60	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Равновесие (гимн. скамейка): ходьба на носках и с выпадами.		
61	Равновесие (гимн. скамейка): приседания и переходы в упор присев. Подвижная игра «Попади в обруч».		
62	Равновесие (гимн. скамейка): переход в упор на одно колено. Эстафеты с использованием гимн. скамеек.		
63	Повороты в движении. Равновесие: стойка на одной ноге. Контрольное упражнение: наклон вперед из положения сидя.		
64	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.		
65	Простые и смешанные висы (повторение). Подвижная игра «Запрещенное движение».		
66	Общие представления о физическом развитии человека. Вис прогнувшись.		
67	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис сзади – соскок. Эстафеты с преимущественным использованием прыжков.		
68	ОРУ в движении. Гимн. комбинация: вис – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.		
69	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.		
70	Упор на кистях на гимнастической перекладине. Поднимание ног в висе.		
71	Правила измерения роста и массы тела. Подтягивание в висе, отжимания в упоре на брусьях.		
72	Подъем переворотом из вися в упор махом одной и толчком другой. Подвижная игра «Колдунчики».		
73	Контрольные упражнения: техника выполнения гимнастических комбинаций.		
74	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор на колени – соскок произвольным способом.		
75	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор на колени – соскок махом рук прогнувшись.		
76	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор присев после подпрыгивания на месте – соскок прогнувшись.		
77	Упражнения в лазании и перелезании. Лазание по канату произвольным способом.		
78	Лазание по канату в три приема. Эстафеты с преимущественным использованием акробатических элементов.		
79	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Игра «Пионербол» (правила, отдельные элементы).		
80	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.		
81	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (разучивание). Игра «Пионербол».		

82	ОРУ на месте. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».		
83	Физические качества человека. Челночный бег 10х5 м. Подвижная игра «Воробьи-вороны».		
84	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.		
85	Контрольные упражнения: прыжок в высоту, челночный бег 10х5 м.		
86	Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.		
87	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (серии). Игра «Футбол» (правила и отдельные элементы).		
88	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».		
89	Общие представления о физической нагрузке. Подвижная игра «Мяч ловцу».		
90	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты.		
91	ОРУ на месте. Метание теннисного мяча в цель.		
92	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность (техника).		
93	Бег со старта с гандикапом 1-2х30-60 м. Подвижная игра «Салки».		
94	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров.		
95	Контрольные упражнения: метание теннисного мяча на дальность, бег 30 м.		
96	Элементы баскетбола: ведение, повороты, передачи (повторение). Остановка двумя шагами.		
97	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места (повторение). Эстафеты с мячом.		
98	Элементы баскетбола: сочетание различных приемов. Правила игры. Учебная игра 3х3.		
99	Бег в среднем темпе 6 минут. Элементы баскетбола: учебная игра 4х4.		
100	ОРУ на месте. Тактика и темп бега на средние дистанции.		
101	Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Контрольное упражнение: бег 1000 м.		
102	ОРУ в движении. Подведение итогов с постановкой дальнейших задач; домашнее задание на лето.		

## **Система оценки результатов реализации программы спортивной секции «Общая физическая подготовка»**

### **дополнительного образования**

Промежуточная аттестация проводится после первого и второго года обучения.  
Итоговая- по завершении 3-го года.

Промежуточная аттестация проводится со всеми обучающимися объединения. При промежуточной и итоговой аттестации учитывается участие в организуемой деятельности, активность обучающегося и результаты личных достижений.

Учет ведется по каждому обучающемуся, информация о деятельности и результатах объединения передается заместителю директора по ВР в виде приложения к отчету за учебный год.

Оценка достижения планируемых результатов представлена следующей таблицей:

<b>Направленность</b>	<b>Планируемый результат</b>	<b>Форма контроля</b>
Физкультурно-спортивная	Повышение уровня общей физической подготовки обучающихся	Участие в занятиях ОФП Готовность сдачи норм ГТО
	Овладение тактическими и техническими умениями и навыками по предмету	Контрольное соревнование, наблюдение
	Повышение количества участников и призеров в соревнованиях различного уровня	Анализ таблицы участия учащихся в соревнованиях различного уровня
	Формирование теоретических представлений об изучаемом виде спорта, правилах соревнований	тестирование опрос
	Формирование устойчивой потребности в занятиях физкультурой и спортом, в здоровом образе жизни	Тестирование

Инструментарием определения результатов реализации программ дополнительного образования и оценки качества их реализации в школе являются:

- Анкетирование родителей обучающихся, не достигших 14 лет, на уровень удовлетворенности качеством и результатами оказываемой услуги по дополнительному образованию детей (оптимальный показатель удовлетворенности - 80%).
- Мониторинг численности детей в объединении и сохранение показателя на конец учебного года в пределах объективно допустимых изменений (не более 5%).
- Численность детей, принявших участие в конкурсах и соревнованиях, и доля от общего количества, занятых в дополнительном образовании.
- Динамика результатов достижений участников школьной системы дополнительного образования за период не менее 3-х лет.

Основными пользователями результатов являются:

- учащиеся и их родители (законные представители);
- учредитель ОО;
- педагогический совет.

Результаты реализации дополнительного образования в школе учитываются при:

- оценке уровня эффективности воспитательной деятельности;
- оценке уровня доступности и качества образовательных услуг.

**Лист самооценки качества подготовки обучающихся по дополнительным  
общеобразовательным программам**

№	Критерий	Показатель	Измеритель	
			Да, имеется	Нет, не имеется
1	Полнота реализации программы	Программа реализована в полном объеме	1	0
		Программа реализована в объеме не менее 90%	1	0
2	Посещаемость содержанию	Доля обучающихся, прошедших обучение на конец года не менее 90% от списочного состава на начало обучения	1 (человек, %)	0
3	Результативность освоения программ обучающимися (в сумме 3 части составляют 100%)	Доля обучающихся, показавших высокие результаты освоения программы	1 (человек, %)	0
		Доля обучающихся, показавших удовлетворительные результаты освоения программы	1 (человек, %)	0
		Доля обучающихся, показавших неудовлетворительные результаты освоения программы	1 (человек, %)	0
4	Образовательные достижения обучающихся	Доля обучающихся, ставших участниками соревнований, олимпиад, фестивалей, смотров, конкурсов, соответствующих по направлению программы от количества на начало учебного года	1 (человек, %)	0
		Доля обучающихся, ставших победителями и призерами соревнований, олимпиад, фестивалей, смотров, конкурсов, соответствующих по тематике направлению программы:		
		- федерального уровня; (человек, %)	1	0
		- регионального уровня;	1 (человек, %)	0
		- муниципального уровня	1 (человек, %)	0
		Доля обучающихся, принявших участие в общегородских мероприятиях, соответствующих по тематике направлению программы	1 (человек, %)	0



## ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Сложите все баллы, которые получили. Сумму баллов (К) сравните с ключом:

- $9 \leq K \leq 11$  — высокое качество подготовки обучающихся по дополнительным программам;
- $5 \leq K \leq 8$  — среднее качество, необходимо доработать программу и усилить контроль за подготовкой школьников;
- $0 \leq K \leq 4$  — низкое качество, педагог не достиг заявленных в программе результатов и не подготовил учеников

### Мониторинг и оценка качества реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- Сохранение контингента (на начало года- на конец года).
- Сохранение контингента при переходе на следующий год обучения по данной программе (более высокий уровень освоения программы).
- Перечень конкурсных мероприятий для представления достижений обучающихся (внутриклубковые, школьные, городские(муниципальные), региональные и др.)
- Количество обучающихся, которые участвовали в соревнованиях, олимпиадах, фестивалях, смотрах, конкурсах, соответствующих направлению программы, и заняли призовые места или стали победителями.
- Доля призовых мест в общей численности обучающихся, занятых в дополнительном образовании

### Приложения

К программе спортивной секции «Общая физическая подготовка» физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей:

1. Календарно-тематическое планирование на учебный год, принятое педсоветом и утвержденное приказом.
2. Расписание занятий, согласованное с зам. директора по ВР
3. Списочный состав объединения
4. Журнал учета занятий с отметкой заместителя директора по ВР о готовности журнала к учебному году
5. Форма учета образовательных достижений обучающихся в период обучения.

### Таблицы для заполнения

Сохранение контингента		Количество конкурсных участий (мероприятий)	Количество призовых мест по уровням			Доля призовых мест в общей численности обучающихся	Руководитель объединения (клубка, секции, студии)
			город	регион	федеральный		
начало уч.года	конец уч.года						

### Список победителей и призеров спортивных мероприятий

Ф И обучающегося	Спортивное мероприятие	Дата	Результат
2017-2018 уч. год			
2018-2019 уч. год			
2019-2020 уч. год			

## Содержание программы

### 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 перелезания, в равновесии, несложные акробатические 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. 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, 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 упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне 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.

Гимнастические упражнения, включенные в программу группы ОФП-3, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

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.

### **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 движений. 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 разучиваемых 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.

## **Спортивные игры**

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 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.

### **Группа ОФП-1 первый год обучения**

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Отличительной особенностью учебных занятий в учебной группе ОФП-1, является акцент на решении 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 занятия 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 группе ОФП-1 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.

## **ОФП-2 второй год обучения**

### **Задачи:**

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

Одна из главнейших задач занятий на данном этапе обучения — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

В группе ОФП-2 второй год обучения необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

В этой связи педагог должен умело переходить от методов стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости.

Для этого на занятиях должны постоянно применяться обще и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

### **ОФП-3 третий год обучения**

#### **Задачи:**

- содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья;

- решение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты, перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

В учебной группе ОФП-3 продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий,



способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также сочетания этих способностей.

Углубляется работа по закреплению у детей потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию у них адекватной самооценки, делается акцент на воспитании таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Цель применения этих методических подходов — воспитание у учащихся стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития, соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей и обеспечивается связь развития способностей с углубленным техническим и тактическим совершенствованием.

Учащиеся способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целенаправленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения; средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации; приемы и условия направленного «прочувствование» движений, методы срочной информации.

В работе используются все известные способы организации занятия: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Для точного контроля за индивидуальной переносимостью физической нагрузки рекомендуется шире применять известные варианты круговой тренировки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных занятия. При этом педагог должен правильно увязать темы между собой, определить объем учебного материала на каждое занятие, учитывать этап обучения двигательному действию, вести обучение в соответствии с положительным переносом двигательных навыков, уровнем технической и физической подготовленности учащегося.

## Список литературы

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.; «Просвещение» 2007г.
- Под ред. В.И. Ляха Г. А., Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейсона. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11 классы. Волгоград 2010г.
- Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006 г.
- Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы. – М.: «школьная пресса» 2006 г.
- Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение 2006 г.
- Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: просвещение 2005 г.

