

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей №8»**

**Утверждаю**  
**Директор МБОУ «Лицей №8»**  
**Ярцева И.Н.**  
**Приказ № 533 от 01.09.2021**

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка»  
(возраст обучающихся с 11, срок реализации 1 год)**

Автор-разработчик:  
Баженина И.Ю.  
учитель по физической культуре  
высшая категория

Программа рассмотрена  
на методическом совете  
Протокол № 1 от 27 августа 2021 г.

г. Нижний Новгород  
2021 год

## Информационная карта общеобразовательной программы

1	Полное название программы	Дополнительная образовательная программа «Общая физическая подготовка»
2.	Автор программы и разработчики	Баженикина Ирина Юрьевна
3.	Руководитель программы	Ярцева Ирина Николаевна
4	Территория, представившая программу	г. Нижний Новгород, Нижегородский район
5	Название проводящей организации	Муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей №8» Нижегородского района г. Нижний Новгород
6	Адрес	603000 г. Нижний Новгород, ул. Пискунова д. 35а
7	Телефон	8 (831) 436-43-07
8	Форма проведения	Теоретические и практические занятия, соревнования
9	Постановка проблемы	ОФП, является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Эта проблема особенно актуально в настоящий период, когда занятия в школе и дома имеют статичный характер, т.е. в жизни ребенка отсутствуют подвижные физические упражнения.
10	Цель	Содействие физическому развитию воспитанников и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом
11	Задачи	Содействие правильному физическому развитию и укреплению здоровья, изучение основ и совершенствование навыков и умений, развитие командного духа - умение работать в коллективе.
12	Исполнители программы	Максимович В.А., педагог дополнительного образования, обучающиеся лицея №8
13	Концептуальная основа программы	Программа «ОФП» составлена на основе программы для внешкольных учреждений «Спортивные кружки и секции. ОФП», - Москва, «Просвещение» 1986 г. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1 - 4 классов. Москва, «Просвещение», 2009г. Лях В.П., Зданевич А.А.
14	Специализация программы	Физкультурно-спортивная направленность
15	Сроки проведения программы	1 год
16	Место проведения	г. Нижний Новгород, Нижегородский район
17	Официальный язык программы	Русский
18	Направленность	Физкультурно-спортивное
19	Статус программы	Модифицированная
18	Общее количество участников	16чел.
19	География участников	г. Нижний Новгород
20	Условия участия в программе	Добровольное участие по заявлению родителей
21	Условия размещения участников	Помещение спортзал МБОУ лицей №8
	Краткое содержание программы	Программа рассчитана на возрастной состав учащихся с 10-ти лет, срок обучения 1 год. Для достижения наилучших результатов учебные занятия строятся таким образом, что освоение материала идет сразу по трем направлениям: общая физическая и специальная физическая подготовка. Занятия чередуются.

## Обоснование необходимости программы

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым.

**Ж.-Ж. Руссо**

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 обучающихся, предоставить возможность для творческой деятельности. Самореализации личности необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье обучающихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта.

Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

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.

Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому дети выбрали для себя наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Свободу действий дети младших классов реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка.

Глубокий смысл подвижных игр в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этнических ценностей общества.

Цели и задачи программы

**Цель программы:** сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи:**

Оздоровительные:

укреплять здоровье и закаливать обучающихся; удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке; ведение закаливающих процедур;

укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей: снимать физическую и умственную усталость.

#### **Образовательные:**

ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать правильную осанку;

обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; формировать у обучающихся 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.

#### **Организационно – методические рекомендации**

Возраст детей: 8 лет

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Расписание занятий: понедельник – 1 час, среда – 2 часа.

Занятия в объединении позволяют:

максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста

развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость; сформировать мотивацию к занятиям физической культурой; подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом. Количество воспитанников в группах: 1 год обучения: 16 человек;

Режим занятий:

- группа 1 года обучения: периодичность занятий: 3 часа в неделю продолжительностью по 45 минут; общее количество часов: 106 часов.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, игровых комплексов: путём игры в «сказку», участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

#### **Ожидаемые результаты.**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны: повысить уровень своей физической подготовленности; уметь технически правильно осуществлять двигательные действия использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

у обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию,

следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для обучающихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

### **Знать и иметь представление:**

об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;

- о способах и особенностях движений, передвижений;

о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки о причинах травматизма и правилах предупреждения.

### **Уметь:**

• составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

• вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

**Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами: текущий контроль знаний в процессе устного опроса;**

текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

взаимоконтроль;

самоконтроль;

итоговый контроль умений и навыков;

контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

### **Итоги реализации программы:**

беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

### **Требования к учебно-тренировочному занятию**

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности обучающихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климатогеографические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

### **Способы двигательной деятельности (содержание программного материала)**

#### **Гимнастические упражнения**

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и

перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

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

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

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

Большое значение принадлежит также акробатическим и танцевальным упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью 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 обучающиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит питать 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 движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После освоения 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 прикладное 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 ОПФ, 1 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 ОПФ-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 урока должно явиться выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий педагог должен определить предрасположенность ученика к определенным видам спорта и содействовать началу занятия 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.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Место проведения:**

- Спортивная площадка
- Спортивный зал

### **Инвентарь:**

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;  
 Щиты с кольцами;  
 Секундомер;  
 Маты;  
 Обручи.

**Методическое обеспечение образовательной программы.**

**Формы занятий:**

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

**Эффективность реализации программы:**

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

**Распределение программного материала по годам обучения**

<b>Элементы легкоатлетических упражнений в подвижных играх</b>			
<b>Основная направленность</b>			
На развитие координации способностей	На развитие скоростных и координационных способностей	На развитие выносливости	На развитие скоростно-- силовых способностей
Ходьба на носках, прогнувшись, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, коротким, средним, длинным шагом, с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий, варианты челночного бега, способа перемещения, метаний мячей из разных и.п. в цель и на дальность.	Бег обычный, с изменением направления, с ускорением коротким, длинным шагом, в чередовании ходьбой, челночный бег, эстафеты с бегом на скорость.	Равномерный, медленный бег, кросс по слабопересеченной местности с увеличением продолжительностью 10 - 12 минут, эстафеты.	Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением; прыжки с места, разбега, через веревочку. Метание малого мяча по горизонтальной мишени, в цель. Па дальность.
<b>Элементы гимнастических упражнений в подвижных играх</b>			
Общеразвивающие упражнения с предметами и без, на месте и в движении	Акробатические упражнения	Висы и упоры	
ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, флажками. Комбинации из различных положений и движения рук, ног, туловища на месте и в движении.	Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе, коленях. Кувырок вперед, в сторону, с шага; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.	Упражнения в висе стоя и лежа; вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа.	
На развитие силовых способностей и силовой	На развитие скоростно-силовых	На развитие гибкости	

выносливости способностей	способностей		
Лазание и перелезание	На освоение навыков равновесия	На развитие координационных способностей	
<b>Элементы спортивных игр</b>			
Баскетбол	Гандбол	Футбол	
Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте. Броски одной и двумя руками с места. Подвижные на ловлю и передачу мяча	Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Броски мяча из разных положений. Подвижные игры.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Старты из разных положений	

### Элементы лыжной подготовки в подвижных играх

#### Освоение лыжных ходов

Скользкий шаг с палками. Подъемы, спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах по учебному кругу, прохождение дистанции.

#### Примерное распределение видов спорта в годовом плане

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

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

### Классификация подвижных игр (для занятий ОФП)

Основная направленность	Подвижные игры	
Развитие быстроты движений	Игра в лягушек	Похитители огня
	Хлоп, хлоп, убегай	Бег к реке
	Посадка картофеля	Скачки
Развитие быстроты реакции	Пастух.	Давай сразимся
	Прятки.	Кто быстрее?
	День и ночь.	Догони меня
	Палочка-выручалочка.	Мячик-чижик
	Лодочки.	Мячик-шмель
	Встречная эстафета.	Мяч среднему
	Салки маршем.	Поймай мяч
	Лыжники, по местам!	Мяч водящему
	Гонка с шайбой.	Брось и догони
	Сороконожки на лыжах.	Мяч по кругу
	Чья пара быстрее.	Под буркой
	Мяч с притопыванием.	Повелитель лунки
	Капканы.	Поймай того, у кого камешек
	Караси и щука.	Охотник, сторож, звери

Развитие внимания	Мельница.	Ну-ка, отними!
	Ленок.	Под буркой
	Иванка.	Повелитель лунки
	Михасик.	Серсо
	Цветы и ветерки.	Зайцы в огороде
	Пастух.	Волк во рве.
	Прятки.	Совушка
	Отдай платочек.	Фигуры
	Достать шапку.	Запрещенные движения
	Палочка-стукалочка.	Стоп!
	Журавли-журавушки.	Свободное место
	Захват противника.	Смени место
	Игра в шапку.	Прокати мяч
	Снятие шапки.	Человек, ружье, тигр
	Забрасывание мяча.	Имена
	Угадай и догони.	Найди свой домик
	Скок-перескок.	Снежинки и ветер
Развитие воображения	Цыплята и наседка.	Косари
	Воздушный шар.	Часики
Развитие выносливости	Гонщик бурдюка.	Игра в мяч на лошадях •
	Перетягивание веревки.	На новое место
	Драчливый баран.	Эстафета в мешках
	Пешие всадники.	Перетягивание каната
	Крестик. Эстафета на санках.	Перетягивание в шеренгах
Развитие гибкости	Просо.	Дровосек
	Кружитесь вокруг колышка.	Часики Уточка
	Чья шеренга победит? Перетягивание веревки. Снимать сыр. Захват противника. Казаки. В три бабки. Похитители огня Палочка-выручалочка. Отдай платочек Ягненок	Отдай платочек. Ягненок. Кто быстрее Пешие всадники. Игра в шапку. Каши. Пастух. Игра в лягушек. Чья шеренга победит?
Развитие навыков игры в коллективе	На новое место. Перетягивание каната. Смени место.	Кто быстрее перенесет предметы. Ручеек. Круговорот
Развитие основных видов движения	Курочки и горошинки. Коршун и наседка. Краски. Рыбки.	Море волнуется. Всадники. Прыгай к флажку. Из обруча в обруч
Развитие силовой выносливости	Посадка картофеля Иванка. День и ночь. Чья шеренга победит Каши Прыгуны и скакуны	Перетягивание по кругу. На осанках с лыжными палками Перетягивание каната Перетягивание в шеренгах Человек, ружье, тигр
Развитие силы	Перетягивание палки Сильные ноги	Эстафета на санках Кто кого перетянет
Развитие умения ориентироваться в пространстве	Прятки. Бег к реке Скачки.	По следам Хоккей на снегу Спрыгни в воду
Развитие умения работать в коллективе	Мина Воздушный шар Лошадки	Цветные автомобили Петушок
Развитие умения действовать по сигналу	Стой-беги! Фигуры. Стоп!	Совушка
Развитие чувства спортивного	Гуси-лебеди. Караси и щука.	Попробуй поймай. Зайцы в

соперничества	Белые медведи. Третий лишний. Дедушка-рожок. Берегись!	огороде Утыта и шука. Цыплята и лиса. Птички и кошка. Салки
---------------	--	---

### Планирование «ОФП» 5 классов

№ урока	Календарно-тематическое планирование	Кол/час
1.	Техника безопасности на занятии кружка. Организация, беседа, презентация.	1
2.	Правила соревнования, оборудование, инвентарь, ОРУ. Прыжковые и беговые упражнения. Игра	1
3-4.	ОРУ с мячом. Прыжковые и беговые упражнения. Челночный бег. Игра с элементами бега.	2
5-6.	ОРУ. Беговые упражнения. Метание мяча на дальность. Эстафета.	2
7-8.	ОРУ со скакалкой. Бег на выносливость. Эстафета.	2
9-10.	ОРУ. Метание мяча в цель. Подтягивание. Подвижные игры.	2
11.	ОРУ. Челночный бег. Подвижные игры .	1
12-13.	ОРУ. Соревнование «Круговая эстафета»	2
14-15.	ОРУ. Прыжки через скакалку. Многоскоки. Подвижные игры.	2
16-17.	ОРУ Упражнения с мячом. Метание мяча в цель. Эстафета.	2
18-19.	ОРУ. Подтягивание. Прыжки с места. Многоскоки. Игры с элементами бега и прыжка.	2
20-21.	ОРУ. Тренировка в скорости. Челночный бег. Подвижные игры.	2
22-23.	ОРУ. Метание мяча в цель. Подтягивание. Подвижные игры.	2
24.	ОРУ. Многоскоки. Челночный бег. Эстафета.	1
25-26.	ОРУ. Подтягивание. Прыжки с места. Многоскоки.	2
27.	ОРУ. Тренировка в скорости. Челночный бег. Эстафеты.	1
28-29.	ОРУ. Подтягивание. Метание в цель, Эстафеты.	2
30-31.	ОРУ. Тренировка в скорости. Соревнование по прыжкам.	2
32-33.	ОРУ. Подтягивание. Челночный бег Подвижные игры.	2
34-35.	ОРУ с элементами мяча. Ведение и передача баскетбольного мяча на месте. Подвижные игры.	2
36-37.	ОРУ. Упражнение с мячом. Элементы игры с баскетбольным мячом. Броски снизу.	2
38-39.	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Подвижные игры..	2
40-41.	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Многоскоки.	2
42-43.	ОРУ с мячом. Упражнения на гимнастической лестнице. Кувырок вперед. Подвижные игры.	2
44-45.	ОРУ. Подтягивание. Ведение баскетбольного мяча в движении. Подвижная игра.	2
46-47.	ОРУ. Ведение баскетбольного мяча. Передача мяча в парах. Подвижные игры.	2
48-49.	ОРУ. Челночный бег. Ведение баскетбольного мяча в движении.	2
50-51.	ОРУ. Передача баскетбольного мяча в тройках. Ведение баскетбольного мяча в движение. Подтягивание. Эстафеты.	2
52-53.	ОРУ. Метание в цель. Правила игры в баскетбол.	2
54-55.	ОРУ. Многоскоки. Обучение игре в тройках. Подвижные игры.	2
56-57.	ОРУ с элементом гимнастики. Игра в тройках с баскетбольным мячом	2
58-59.	ОРУ с мячом. Обучение броска в кольцо. Игра.	2
60-61.	ОРУ. Игра в баскетбол в тройках с броском в кольцо.	2
62.	ОРУ. Правила игры в баскетбол. Эстафета.	1
63.	ОРУ. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
64-65.	ОРУ, Тренировка скорости. Эстафета с этапом 10,20, 30 метров. Челночный бег.	2
66.	Техника безопасности и предупреждение травм на занятиях	1
67-68.	ОРУ. Многоскоки. прыжки. Прыжок в длину с места «попрыгунчики».	2
69-71.	Подвижные игры с элементами бега, прыжков, с предметами.	3
72-73.	ОРУ. Челночный бег. Подтягивание. Подвижные игры.	2
74.	ОРУ. Метание. Многоскоки.	1
75-76.	ОРУ. Подтягивание. Челночный бег 3 по 10 м. Подвижные игры.	2
77-78.	ОРУ. Контрольное соревнование по прыжкам и челночному бегу.	2
79.	ОРУ. Метание мяча в цель, многоскоки, челночный бег 3x10. Подтягивание.	1
80.	ОРУ. Метание мяча в цель. Многоскоки, челночный бег 3 по 10м. Подтягивание. Игра.	1
81.	ОРУ. Метание мяча в цель. Многоскоки. Челночный бег 3 по 10м, подтягивание.	1
82.	Контрольные соревнования по подтягиванию и метанию в цель.	1
83.	ОРУ. Метание мяча в цель, многоскоки, челночный бег 3 по 10, подтягивание.	1
84.	ОРУ. Передача и ведение баскетбольного мяча в движении. Игра	1
85.	ОРУ. Подтягивание. Ведение передача баскетбольного мяча в движении. Игра.	1

86.	ОРУ. Броски баскетбольного мяча в кольцо. Челночный бег. Подвижная игра.	1
87.	ОРУ. Эстафета с элементами баскетбола.	1
88.	ОРУ. Эстафеты «Веселые старты».	1
89.	ОРУ. Бросок баскетбольного мяча в кольцо. Метание в цель. Подвижные игры	1
90.	ОРУ. Эстафета с элементами баскетбола..	1
91.	ОРУ. Обучение игре в баскетбол в большом зале.	1
92.	ОРУ. Метание в цель. Челночный бег. Подвижные игры.	1
93.	ОРУ. Тренировка скорости. Эстафета с этапов 10,20, 30 метров. Челночный бег.	1
94.	ОРУ. Метание мяча на дальность. Бег на 20 метров. Эстафета.	1
95.	ОРУ. Метание мяча в цель. Многоскоки. Челночный бег.	1
96.	ОРУ. Подвижные игры на скорость. Подтягивание.	1
97.	ОРУ. Тренировка в скорости. Игры с элементами бега.	1
98.	ОРУ. Метание на дальность. Спортивная игра.	1
99.	ОРУ. Метание на дальность. Бег 60 метров. Спортивная игра..	1
100.	ОРУ. Тренировка в скорости. Игры с элементами бега. Метание на дальность.	1
101.	ОРУ. Спортивная игра.	1
102.	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения с элементами легкой атлетики. Игра в баскетбол.	1
103.	ОРУ. Подвижные игры с элементами баскетбола..	1
104.	ОРУ. Круговая эстафета.	1
105.	ОРУ. Спортивная игра.	1
106.	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>106 часов</b>

### Список литературы

При составлении программы использованы следующие нормативные документы

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.
4. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236
5. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51- 263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры
6. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. - Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992
7. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994
8. Хамзин Х. Сохранить осанку - сберечь здоровье. - М.: «Знание», 1980
9. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. - М.: Физкультура и спорт, 1976
10. Васильков Г. А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. - М.: «Просвещение», 1976
11. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод, пособие и программа, - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАД ОС, 2002.-208с - (Б-ка учителя начальной школы)
12. Степанова О. А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М..ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I- XI классов, Москва, «Просвещение», 2009 год
14. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год
15. Антонова Ю.А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год
16. Программы. Спортивные кружки и секции. М.: -«Просвещение», 1986.