Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Разинская средняя школа

Принята на педагогическом совете
от «05» 10 2023 г.
Протокол № 2

Утверждаю:
директор МБОУ Разинской СШ
_____ Т.В. Вострякова
«05» 10 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)

физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка» (ОФП)

Возраст обучающихся: с 7 до 9 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Панюшкина Диана Сергеевна, учитель физической культуры

Р.п.им. Ст. Разина
2023 г.

1. Пояснительная записка

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися 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 может быть достигнута через посещение ребёнком объединения дополнительного образования. Именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор интересующих ребёнка видов спорта и форм деятельности. К тому же в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования давно доказана.

Рабочая программа составлена для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

В группах секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Отличительные особенности программы

В отличие от основной образовательной программы, данная программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. 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.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 10-15 человек. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

Цель программы: формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

Основные задачи:

1.образовательные

-обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

-формировать знания об основах физкультурной деятельности

2.развивающие

-развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

3.воспитательные

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни

-воспитание морально-этических и волевых качеств

Объём и срок освоения программы: 1 год (34 часа)

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Периодичность проведения занятий - 1 раз в неделю по 45 минут. В каникулярный период допустимо проведение более 2 часов в неделю.

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

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, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

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

Планируемые (ожидаемые результаты)

Учащиеся овладеют системой знаний о физическом совершенствовании человека, а также получат знания об «основной физической подготовке» и его роли в укреплении здоровья:

- ✓ научатся быть дисциплинированными, трудолюбивыми и упорными в достижении поставленных целей;
- ✓ научатся управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- ✓ будут уметь оказывать помощь своим сверстникам;
- ✓ приобретут опыт рационального распределения своего времени в режиме дня;
- ✓ овладеют техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности;
- ✓ научатся вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- ✓ у учащихся будут развиваться такие физические качества, как сила, силовая выносливость, беговая выносливость, скорость в беге, гибкость и т.д.

2. Учебный план

№	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	0,5	0,5	1
2	Лёгкая атлетика.	1	7	8
3	Гимнастика в игровой форме	1	6	7
4	Народные подвижные игры	1	4	5
5	Подвижные игры на основе волейбола	1	8	9
6	Подвижные игры на основе баскетбола	1	7	8
7	Итоговое занятие. Зачёт		1	1
Итого 34				

Тематический учебный план

№ п/п	Элементы содержания	Количество часов
Тема: Вводное занятие -1 час Легкая атлетика – 8 часов		
1.	Вводное занятие. Входная диагностика	1
2.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	1
3.	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	1
4.	Обучение навыкам бега. Подвижные игры «Перебежка», «Вызов номеров».	1
5.	Закрепление навыков бега. Подвижные игры «Космонавты», «Два мороза», «Ловушки с приседаниями»	1
6.	Закрепление навыков бега. Подвижные игры «Бег по сигналу», «Круговорот», «День и ночь».	1
7.	Веселые старты	1
8.	Обучение навыкам прыжков. Игровые упражнения «Лягушки», «С кочки на кочку».	1
9.	Закрепление навыков прыжков. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Пингвины», «Охотники и зайцы».	1
Тема: Гимнастика в игровой форме-7 часов		
10.	Строевая подготовка. Игровые упражнения «Найди свое место», «Быстро в круг», «Фигуры».	1
11.	Развитие равновесия. Игровые упражнения «Канатоходцы» и «На одной ноге».	1
12.	Развитие ловкости. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «У медведя во бору».	1
13.	Развитие быстроты. Подвижные игры «Пятнашки», «Перебежки с выручалкой».	1

14.	Развитие внимания. Подвижные игры «Птицелов», «Шлепанки», «Краски».	1
15.	Развитие выносливости. Подвижные игры «Ляпка», «Ловишки в кугу».	1
16.	Развитие выносливости. Подвижные игры «Ляпка», «Ловишки в кугу», «Перестрелка».	1
Тема: Игры, подводящие к волейболу- 9 часов		
17.	Техника безопасности при проведении игр с мячом. Эстафеты с волейбольным мячом.	1
18.	Веселые эстафеты с волейбольным мячом.	1
19.	Обучение передаче мяча. Подвижные игры «Мяч в воздухе».	1
20.	Передача мяча. Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Художник», «Кто точнее».	1
21.	Развитие координационных способностей. Прием и передача мяча. Подвижные игры «Принял - садись», «Гонки мяча по кругу».	1
22.	Развитие координационных способностей. Прием и передача мяча. Подвижные игры «Принял - садись», «Гонки мяча по кругу».	1
23.	Передача и ловля мяча. Подвижные игры «Ловкая подача», «Два мяча через сетку». Правила игры в пионербол.	1
24.	Совершенствование работы с мячом. Подвижные игры «Ловкая подача», «Два мяча через сетку». Правила игры в пионербол.	1
25.	Игровые задания «Точный пас». «Навстречу через сетку.» Пионербол.	1
Тема: Игры, подводящие к баскетболу – 9 часов		
26.	Обучение ведению мяча. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	1
27.	Ведение мяча. Подвижная игра «Ловишки с мячом», Эстафеты с мячом.	1
28.	Совершенствование техники ведения мяча. Обучение передаче мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	1
29.	Совершенствование техники ведения мяча. Обучение 15.08передаче мяча. Подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка».	1
30.	Освоение защиты мяча. Подвижные игры «Защита укрепления», «Выбей мяч», «Подвижная цель».	1
31.	Освоение защиты мяча. Подвижные игры «Защита укрепления», «Выбей мяч», «Подвижная цель».	1
32.	Освоение бросков мяча. Эстафеты с ведением и броском мяча в корзину. Игровое задание «Мяч в корзину».	1
33.	Промежуточная аттестация. Зачёт	1
34.	Спортивный праздник	1
	Итого	**34 часа**

3. Содержание программного материала

Способы двигательной деятельности

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 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.

4.Календарный учебный график

	1 год обучения
Учебный период	01.10.2020- 31.05.2021
Количество учебных недель	34
Продолжительность каникул	Осенние каникулы- 2дня Зимние каникулы- 5 дней Весенние каникулы -2 дня Летние каникулы- 62 дня

5. Формы аттестации

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года , которая включает сдачу норматива по физической подготовке учащихся младшего школьного возраста.

6. Оценочные материалы

В качестве оценочного материала используются учебные нормативы Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной аттестации. Целью промежуточной аттестации является:
- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы; - диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися. 12 Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

1. *Тест на развитие скоростных способностей;* бег 30 м Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

2. *Тест для определения ловкости и координационных способностей:* челночный бег 3 раза по 10 метров На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Тест для определения скоростно-силовых качеств*: подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в мин.) Лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы

сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Прыжок в длину с места 13 Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат. Бросок набивного мяча I кг из-за головы двумя руками стоя Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок

7. Методические материалы

Методы обучения, применяемые при реализации программы ОФП

В работе с учащимися используются:

словесные методы:

рассказ – применяется для изучения теории;

беседа – используется при разборе соревнований, составлении индивидуальных планов тренировок и пр.;

методы наглядного восприятия:

демонстрация упражнений, действий;

изучение и анализ содержания плакатов, пособий;

практические методы:

упражнение;

соревнование.

Основная форма организации и проведения занятий — систематические учебно-тренировочные занятия и соревнования.

На занятиях ОФП для учащихся применяются следующие специфические для физкультурно-спортивной деятельности методы:

Метод равномерной нагрузки. Упражнения выполняются с постоянной (как правило, средней) интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени.

Метод переменной нагрузки. Один из основных методов обучения упражнениям в динамике. По существу, большинство специальных упражнений выполняется в переменном темпе.

Метод интервальной нагрузки. Сущность этого метода заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалом отдыха. Применяется при совершенствовании специально-скоростной выносливости. Задания выполняются в парах или на снарядах.

Соревновательный метод. Основан на непосредственном соперничестве учащихся в борьбе за достижение ими высокого результата. Он используется во время проведения занятий в виде соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость - особенно там, где существует количественная оценка результата.

Приемы и методы организации и осуществления учебно-воспитательного процесса. Соотношение объёмов теоретического и практического материала в течение всего периода обучения складывается 50-50%, при этом теоретические сведения в области психологии, педагогики, анатомии, физиологии, врачебного контроля, гигиены и других знаний, связанных со спецификой дзюдо, подаются равномерно с практическим материалом. Теоретический материал в тесной связи с практикой предусматривает обучение учащихся творческому применению теории в практической деятельности.

Реализация дополнительной образовательной программы происходит в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, показательных выступлений.

В работе объединения предусмотрен также ряд внеурочных мероприятий, таких, как показательные выступления, акции по пропаганде здорового образа жизни, участие в соревнованиях.

Приоритет в работе педагога отдается решению воспитательных задач. Только через воспитание можно добиться выработки таких качеств как сила воли, твёрдость характера, целеустремлённость, ответственность, дисциплинированность, которые в будущем помогут

воспитаннику преодолевать физические и психологические нагрузки, а также приобретать и развивать другие качества и способности, необходимые для гармоничного развития личности.
На занятиях обычно применяют следующие способы отработки базовых движений и приемов:
групповое освоение приёма под общую команду тренера, в строю из двух и более шеренг. В этом приёме создаются наиболее благоприятные условия для сосредоточения внимания на координационных особенностях выполняемого движения;

групповое освоение приёма с партнёром под общую команду тренера в строю из двух шеренг.

самостоятельное освоение приёма по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу. Применяется для отработки технических приёмов для более подготовленных учащихся;

индивидуальное освоение приёма в работе с тренером и на снарядах. Этот приём применяется как для новичков, так и для хорошо подготовленных учащихся в тех случаях, когда необходима индивидуальная корректировка действий.

Соблюдение строжайшей дисциплины обязательно во время выполнения заданий, внимательность учащихся имеет большое значение при объяснении и показе.

Интерес к занятиям педагог должен поддерживать подробным объяснением, чётким показом, своевременным исправлением ошибок, убеждением, требовательностью, вниманием к каждому занимающемуся, дополнением материалов интересными примерами из практической деятельности, точным выполнением плана, анализом результатов обучения.

Важнейшими требованиями к занятию являются следующие:

обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития и двигательной подготовленности;

достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;

формирование у учащихся навыков и умений самостоятельных занятий физической культурой.

Учебно-тренировочное занятие по ОФП может включать в себя материал из следующих разделов: теоретическую, физическую и психологическую подготовку.

Теоретическая подготовка. На учебном занятии рассматриваются вопросы, связанные с основами физической культуры, основами гигиены, режима дня и трудовой деятельности.

Физическая подготовка. *Общая физическая подготовка* направлена на всестороннее развитие учащегося, на повышение физических и двигательных возможностей организма, улучшение сердечно – сосудистой и дыхательной систем, увеличение основных мышечных групп.

Психологическая подготовка. Целенаправленное воздействие на личность учащегося для воспитания в нём уверенности, умения преодолевать трудности.

После прохождения каждого из разделов учебно-тренировочного занятия проходит проверка полученных знаний и умений в форме тестирования, которые отображены в учебно-квалификационных нормативах.

7. Условия реализации программы

Светлое просторное помещение спортивный школьный зал 9х18;

в зале осуществляется влажная уборка и проветривание;

в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

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

8. 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. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
6. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
7. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
8. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение«, 1976.
9. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
10. 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.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
12. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
13. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
14. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.