

**Управление образованием администрации муниципального
образования Белореченский район**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 ИМЕНИ М.И Калинина
города Белореченска муниципального образования Белореченский
район**

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ 1

Протокол № 1 от «29» августа 2022 г.



А.А. Плохой

« 31 » августа 2022г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно - спортивная направленность

«Общая физическая подготовка»

Уровень программы: базовый уровень

Срок реализации программы: 1 год, (68 часов)

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 28356

Автор-составитель: - Евко О.А.— педагог
дополнительного образования

г. Белореченск, 2022

Пояснительная записка

БЛОК №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении 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.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» составлена на основе содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, М.Ю. Виленский).

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.12. № 12-ФЗ, от 16.11.12. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости,

беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Адресат программы. Возраст учащихся 9 -13 лет.

Важным психическим новообразованием подросткового возраста является развитие произвольности всех психических процессов. Подросток уже вполне самостоятельно может организовывать свое внимание, память, мышление, воображение. Быстро развиваются смысловая логическая память, понятийное мышление. При этом появляется способность к гипотетико-дедуктивным рассуждениям, то есть способность к построению логических рассуждений на основе выдвинутых гипотез, к умственным экспериментам и к мысленному решению задач на основе каких-то предположений. Мышление приобретает рефлексивный характер. Все эти новые качества психических процессов получают свое дальнейшее развитие в старшем школьном возрасте. В ходе обучения способности ребенка не только проявляются, но и формируются, точно так же и черты его характера не только проявляются, но и формируются в поведении ребенка, складывающемся и изменяющемся в процессе воспитания. Поэтому современная школа ставит своей задачей приспособляться к возрастным особенностям детей как к чему-то неизменному и, учитывая эти особенности, вести ребенка дальше, помогать ему подняться на следующую ступень развития. При этом следует иметь в виду акселерацию, то есть ускоренное психическое и физическое развитие детей в наше время.

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

Задачи:

Образовательные:

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у учащихся 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.

Уровень программы, сроки реализации, объём: базовый уровень, 1 год, 68 часа.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, на обучение в течение одного года. Общий объём – 102 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: периодичность проведения занятий два дня в неделю. В соответствии с СанПин.

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
- 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.

Учащиеся должны знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;

- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

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;
- 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 учащихся.

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.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам. Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические 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.

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
I	Основы знаний	2	2	-	
1	Травматизм в спорте, причины.	1	1	-	беседа, инструктаж
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-	беседа
II	Общая физическая подготовка (ОФП)	50	2	48	
1	Строевые упражнения.	5	-	5	выполнение упражнений
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	18	-	18	выполнение упражнений
3	Дыхательная гимнастика.	3	-	3	выполнение упражнений
4	Корригирующая гимнастика.	5	-	5	выполнение упражнений
5	Оздоровительная гимнастика.	5	1	4	выполнение упражнений
6	Оздоровительный бег.	7	-	7	выполнение контрольных упражнений
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	7	1	6	выполнение контрольных упражнений
III	Специальная физическая подготовка (СФП)	16	1	15	
1	Основы видов спорта.	1	1	-	беседа, выполнение тестов
2	Подвижные игры.	8	-	8	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	1	-	1	выполнение упражнений
4	Спортивные игры.	4		4	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
5	Соревнования и конкурсы	2	-	2	праздники «Здоровья»
V	Итого часов	68	5	63	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний. (2 часа)

Тема № 1. Травматизм в спорте, причины. (1 час)

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Практика.

Ожидаемый результат. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (1 часа)

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Практика.

Ожидаемый результат. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (50 часов)

1. Строевые упражнения. (5 часов)

Теория.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Ожидаемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (18 часов)

Теория.

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

3. Дыхательная гимнастика. (3 часа)

Теория.

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Ожидаемый результат. Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

4.Корригирующая гимнастика. (5 часов)

Теория.

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Ожидаемый результат. Научить детей навыкам правильной осанки. *Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

5.Оздоровительная гимнастика. (5 часов)

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры..

6.Оздоровительный бег. (7 часов)

Теория.

Практика. Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

Ожидаемый результат. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. (7 часов)

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Ожидаемый результат. Развить навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (50 часов)

1.Основы видов спорта (4 часа)

Теория. Основы видов спорта.

Практика. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

2. Подвижные игры. (20 часов)

Теория.

Практика. Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость (6 часов)

Теория.

Практика. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений.

Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

4. Спортивные игры (8 часов)

Теория.

Практика. Спортивные игры.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

5. Соревнования и конкурсы (6 часов)

Теория.

Практика. Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Раздел 4. Двухсторонние игры. (6 часов)

Теория. Объяснение правил игры.

Практика. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Блок 2. Комплекс организационно – педагогический условий»

Календарный учебный график

Учебная четверть	Даты начала и окончания четверти	Сроки каникул	Число учебных недель по программе	Число учебных дней по программе	Количество учебных часов по программе
Первый год обучения (стартовый уровень)					
Первая четверть	01.09 - 31.10	1.11 - 08.11	9	54	
Вторая четверть	09.11 - 26.12	28.12 – 11.01	7	42	
Третья четверть	11.01 - 20.03	22.03 – 29.03	10	60	
Четвертая четверть	29.03 - 22.05	22.05 – 01.09	8	48	
		ИТОГО	34 недели	204 дня	102 часов

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

Формы аттестации:

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

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение программы: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь среднее профессиональное образование, высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации дистанционного обучения.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

Материально-техническое обеспечение программы.

-спортивная форма и обувь на каждого ученика

-спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота

-технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)

-физкультурный зал (зал 30 на 20,палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивная площадка.

Санитарно-гигиеническая требования

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться, и периодически проветриваться. Необходимо также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Руководитель объединения систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, вовремя замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию учащихся, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);

- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;

- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.

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;
- 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).
- Занятия проводятся не менее 3 раза неделю по 1 - 1,5 часа.

Занятия в объединении позволяют:

- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

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

Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.

2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс», 2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
1. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
3. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс». 2008.
4. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
5. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М., 1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.

6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
8. Гутин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2011.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. О психозмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

Календарно - учебный график.

Место проведения: Спортзал, школьный двор , парк

Номер занятия	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Даты проведения		Материально-техническое оснащение
			план	факт	
I	Основы знаний	2 ч			
1	Травматизм в спорте, причины.	1			Интерактивная доска, компьютер
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1			Интерактивная доска, компьютер
II	ОФП	50 ч			
	Строевые упражнения	5 ч			
3	Размыкание во время перестроения из колонны по одному в колонну по 2-3-4.	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи
4	Размыкание при построении врассыпную.	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи
5	Поворот кругом в движении. ОРУ в движении.	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи
6	Нахождение своего места в строю; повороты направо, налево, кругом, переступанием на месте	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи
7	Построения и перестроения: в колонну, в круг, в шеренгу.	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи
	ОРУ	18 ч			
8	ОРУ на месте (в колоннах).	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи
9	ОРУ с большим мячом	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи
10	ОРУ со скакалкой	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи
11	ОРУ с обручем.	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи
12	ОРУ с мячами.	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи
13	ОРУ без предмета.	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи
14	ОРУ с предметами	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи
15	ОРУ на месте	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи

16	ОРУ на месте в парах.	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи
17	ОРУ со скакалкой	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи
18	ОРУ с обручем.	1			Свисток, фишки, секундомер
19	ОРУ на месте (в колоннах).	1			Свисток, фишки, секундомер
20	ОРУ на месте в парах.	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи
21	ОРУ без предмета.	1			Свисток, фишки, секундомер
22	ОРУ в движении (в колоннах).	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи
23	ОРУ на месте в парах.	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи
24	ОРУ с мячами.	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи
25	ОРУ силовой направленности	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи
	Дыхательная гимнастика	3 ч			
26	Упражнение вдох-выдох: руки на животе. Вдох через нос-живот надули. Выдох через рот трубочкой – живот втянули. Упражнение «Свечка» Представили в ладошке свечу. Вдох глубокий. Выдох экономичный, долгий со звуком «С».	1			Свисток, фишки, секундомер
27	Травматизм в спорте, причины. Отрывистый частный вдох и выдох через рот. Губы немного сжаты. Следить за тем, чтобы плечи не «ходили», работало брюшное дыхание.	1			Свисток, фишки, секундомер
28	Упражнение: Вдох-два шага вперёд. Выдох- два шага назад- повт. 5-7 р. Упражнение: Вдох-наклон вправо. Выдох- в исходное положение. Также в лево. Повт. 5-7 раз на каждую сторону.	1			Свисток, фишки, секундомер
	Корригирующая гимнастика	5 ч			
29	Совершенствование навыка правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног с использованием гимнастической палки.	1			Свисток, фишки, секундомер

	Укрепление мышц спины и брюшного пресса.				
30	Формирование стереотипа правильной походки.	1			Гимнастические маты, лестница, скамейка, перекладина
31	Гимнастическая полоса препятствий	1			Гимнастические маты, лестница, скамейка, перекладина
32	Общеразвивающие упражнения в положении сидя	1			Гимнастические маты, лестница, скамейка, перекладина
33	Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.	1			Гимнастические маты, лестница, скамейка, перекладина
	Оздоровительная гимнастика	5 ч			
34	Комплексы упражнений на растяжку	1			Гимнастические маты, свисток, фишки, секундомер
35	Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота	1			Гимнастические маты, свисток, фишки, секундомер
36	Стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног	1			Гимнастические маты, свисток, фишки, секундомер
37	Стретчинг для позвоночника	1			Гимнастические маты, свисток, фишки, секундомер
38	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1			Гимнастические маты, свисток, фишки, секундомер
	Оздоровительный бег	7 ч			
39	Бег. Беговые упражнения	1			Свисток, фишки, секундомер
40	Равномерный бег.	1			Свисток, фишки, секундомер
41	Кроссовый бег в переменном темпе (300—1000 м)	1			Свисток, фишки, секундомер
42	Бег с изменением скорости передвижения	1			Свисток, фишки, секундомер
43	Длительные ходьба и бег в медленном темпе	1			Свисток, фишки, секундомер
44	Медленный бег	1			Свисток, фишки, секундомер
45	Ходьба в среднем темпе	1			Свисток, фишки, секундомер
	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	7 ч			
46	Бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20—30 с)	1			Свисток, фишки, секундомер

	упор сидя, поднимание и опускание одной или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»).				
47	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги закреплены, руки за голову (или вдоль туловища). То же с гантелями.	1			Гимнастические маты, канат, мячи. Свисток, фишки, секундомер
48	Подтягивание, ходьба в среднем темпе, из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением	1			Гимнастические маты, канат, мячи. Свисток, фишки, секундомер
49	Прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди), в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением.	1			Гимнастические маты, канат, мячи, скакалки Свисток, фишки, секундомер
50	из различных исходных положений растягивание эспандера или резинового амортизатора	1			Эспандер. Свисток, фишки, секундомер
51	сгибание и разгибание рук с гантелями, круги руками внутрь и наружу, подскоки (на месте и с продвижением), приседания на одной и двух ногах. Упражнение выполняется с гантелями	1			Гантели. Свисток, фишки, секундомер
52	Маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой, семенящий бег (8—12 м)	1			Свисток, фишки, секундомер
III	СФП	16 ч			
	Основы видов спорта	1ч			
53	Принципы физической культуры как системы	1			Интерактивная доска, компьютер
	Подвижные игры	8 ч			
54	Подвижная игра «Хитрая лиса»	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи
55	Подвижная игра «Мышеловка»	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи

56	Подвижная игра «Мы веселые ребята	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи
57	Подвижная игра «Космонавты»	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи
58	Подвижная игра «Стадо и волк»	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи
59	Подвижная игра «Ловишки с лентами»	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи
60	Подвижная игра «Горелки»	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи
61	Подвижная игра «Быстро возьми»	1			Свисток, фишки, секундомер, мячи
	Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость	1			Выполнение упражнений
62	Общеразвивающие упражнения				
	Спортивные игры	4 ч			
63	Волейбол учебная игра	1			Волейбольные мячи, свисток, фишки
64	Настольный теннис. Правила подачи	1			Ракетки, свисток, фишки
65	Бадминтон. Движение (ходьба, бег, ловля, балансировка)	1			Бадминтон, воланчик
66	Баскетбол, броски в корзину, перемещения, остановки	1			Баскетбольные мячи, свисток, фишки
	Соревнования и конкурсы	2 ч			
67	Праздник здоровья	1			
68	Школьные игры	1			