

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»
г. Шарыпово

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
МБОУ СОШ №2 г. Шарыпово
протокол № _____
от «___» _____ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ №__ от «__» _____ 2022г.
Директор МБОУ СОШ №2 г. Шарыпово
_____ Н.В. Андриянова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОФП»

Направленность физкультурно-спортивная
Уровень сложности базовый
Возраст обучающихся 9-17 лет
Срок реализации программы 2 года
(1 год обучения)

Составитель:
учитель физической культуры
Шохина Наталья Николаевна

г. Шарыпово
2022г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3 стр.
2. Учебный план	4 стр.
3. Организационно-методические рекомендации	4 стр.
4. Группы 1-2 годов обучения	
4.1. Учебно-тематический план	5 стр.
4.2. Задачи	5 стр.
4.3. Организационно-методические указания	5 стр.
4.4. Требования к уровню подготовки	6 стр.
5. Группы 3 года обучения	
5.1. Учебно-тематический план	7 стр.
5.2. Задачи	7 стр.
5.3. Организационно-методические указания	7 стр.
5.4. Требования к уровню подготовки	8 стр.
6. Группы 4-5 годов обучения	
6.1. Учебно-тематический план	9 стр.
6.2. Задачи	9 стр.
6.3. Организационно-методические указания	9 стр.
6.4. Требования к уровню подготовки	11 стр.
7. Способы двигательной деятельности (содержание программного материала)	
7.1. Гимнастические упражнения	11 стр.
7.2. Подвижные игры	12 стр.
7.3. Легкоатлетические упражнения	13 стр.
7.4. Спортивные игры	13 стр.
8. Распределение программного материала по годам обучения	15 стр.
9. Основные требования к уровню физической подготовки выпускника 4-5 годов обучения	19 стр.
10. Материально-техническое обеспечение	20 стр.
11. Список литературы	21 стр.

Пояснительная записка

Данная программа модифицирована на основе программы по общей физической подготовке для групп ОФП детско-юношеских клубов физической подготовки

КРАЕВОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА.

Актуальность данной программы в том, что в соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе 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.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в учреждении должны лежать идеи демократизации, гуманизации, развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Решая задачи физического воспитания, педагогу необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Учащимся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Особенностями программы «Олимпийский резерв» является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион).

Занятия по программе «Олимпийский резерв» рассчитаны на 3 года работы с учащимися. Режим работы в неделю составляет 160 часов (4,5 академических часа в неделю). Наполняемость учебных групп – 10-15 человек (на всех этапах обучения в группах ОФП). Возраст начала занятий в группах ОФП-1 года обучения – 8-10 лет.

Учебный- тематический план

Виды программного материала	1 год	2 год	3 год
Теоретическая подготовка (час) Знание о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.	4 ч В процессе урока	4 ч В процессе урока	2 ч В процессе урока
Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) (час)			
Легкая атлетика	36ч	36ч	36ч
Гимнастика с основами акробатики	30ч	30ч	30ч
Подвижные игры	33ч	33ч	35ч
Спортивные игры	12 ч	12 ч	12 ч
Футбол	9ч	9ч	9ч
Технико-тактическая подготовка (час)	32 ч	32 ч	32 ч
Участие в соревнованиях	4	4	4
Всего:	160 ч	160 ч	160 ч

Организационно-методические рекомендации

Каждое учебно-тренировочное занятие должно иметь 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 необходимо согласовывать между собой, определить 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.

Учебно-тренировочные занятия должны строиться на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, педагог должен обеспечить каждому учащемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей.

Важным условием успешной работы педагога является грамотное планирование учебного материала. От правильного планирования и определения соотношения времени на различ-

ные разделы программы зависит качество всего учебно-воспитательного процесса. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработана структура и организация овладения ими. Планируя материал прохождения программы, следует учитывать климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения, научно обоснованное время на успешное овладение материалом. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку занятий.

Группы 1-2 годов обучения Учебно-тематический план

Раздел программы	Всего часов		Теория		Практика	
	1 год	2 год	1 год	2 год	1 год	2 год
Теоретическая подготовка:	2	3				
Физическая культура и спорт в РФ			1	1		
Личная и общественная гигиена			1	1		
Краткие сведения о строении и функциях организма человека				1		
Способы двигательной деятельности:						
Гимнастические упражнения					30	30
Легкоатлетические упражнения					36	36
Подвижные игры					33	33
Спортивные игры					12	12
Технико-тактическая подготовка	32	32			12	20
Участие в соревнованиях	4	4			4	4
	160	160				

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; повышение физической подготовленности; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры); формирование двигательного опыта; овладение школой движений;
- развитие физических качеств: 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;
- воспитание интереса 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;

Организационно-методические указания

Отличительной особенностью учебных занятий в учебных группах 1-2 годов обучения является акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием, прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач занятия должно явиться выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе за-

нений педагог должен определить предрасположенность ученика к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами.

Большое внимание на каждом занятии педагог должен уделять воспитанию у юных спортсменов таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Организация и методика проведения занятий в группах 1-2 годов обучения 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 данном 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 этом возрасте должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Средний 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 средних 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.

Требования к уровню подготовки

Знать и понимать:

- название физических упражнений и исходных положений тела; спортивную терминологию;
- организующие строевые команды и приемы их выполнения; основные способы передвижения.

Уметь:

- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств — силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;

- выполнять упражнения для формирования правильной осанки, развития быстроты, выносливости, гибкости и ловкости;
- выполнять упражнения базовых видов спорта.

Группы 3 года обучения

Учебно-тематический план

Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика
Теоретическая подготовка:	4		
Физическая культура и спорт в РФ		1	
Личная и общественная гигиена		1	
Краткие сведения о строении и функциях организма человека		1	
Сущность спортивной тренировки		1	
Способы двигательной деятельности:	110		
Гимнастические упражнения			36
Легкоатлетические упражнения			60
Подвижные игры			16
Спортивные игры	40		40
Технико-тактическая подготовка	2		2
Участие в соревнованиях	4		4
	160		

Задачи:

- развитие основных физических качеств, дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей, повышения уровня физической подготовленности; овладение упражнениями современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий (по формированию телосложения, правильной осанки); укрепления здоровья;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта комплексами общеразвивающих упражнений; овладение умениями использовать упражнения базовых видов спорта в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности, организации активного отдыха;
- формирование представления об избранном виде спорта, изучение основ технических и тактических действий;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере:
 - ✓ оздоровительно-реабилитационная компетентность – позитивное отношение к укреплению здоровья и организации здорового образа жизни, умение использовать здоровьесберегающие технологии при организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
 - ✓ двигательная компетентность – всесторонняя физическая подготовленность и многообразие двигательного опыта, умение использовать его в массовых формах соревновательной деятельности и организации активного отдыха.
 - ✓ компетентность в сфере самоконтроля и физического саморазвития – представления об индивидуальных возрастных особенностях и физических возможностях, проводить наблюдения за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.

Организационно-методические указания

Одна из главнейших задач занятий на данном этапе обучения — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций,

согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Особенностью учебных занятий в группах 3 года обучения является обучение основам технических и тактических действий избранного вида спорта.

Обучение сложной технике основных видов спорта, основывается на приобретенных в группах 1-2 годов обучения простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения и развития двигательных способностей (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В этом возрасте техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) педагог должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику, прежде всего правильно (т.е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

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

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

Для этого на занятиях должны постоянно применяться обще- и специально развивающие координационные упражнения и чередование их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности. В отличие от предыдущих годов обучения в этот период расширяется арсенал методических приемов строго и не строго регламентированного варьирования.

В основе построения учебно-тренировочных занятий должны лежать принципы демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества.

Требования к уровню подготовки

Знать и понимать:

- связь целенаправленного развития физических качеств с повышением функциональных возможностей систем организма, физической подготовленностью;
- особенности ведения индивидуальных наблюдений за динамикой показателей физического развития и физической подготовленности (дневники самоконтроля).

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений из современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих систем физической культуры;
- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств;
- выполнять элементы технических и тактических действий в избранном виде спорта.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Способы двигательной деятельности

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой и спортом. 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 принадлежит 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 учащихся реальные кинестезические 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 учащимся.

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 групп 4-5 годов обучения, 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

В качестве базовых спортивных игр используются баскетбол и волейбол. 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 4-5 годов обучения 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.

Распределение программного материала по годам обучения

Разделы	Основная направленность	1 год	2 год	3 год
Легкоатлетические упражнения	На развитие координационных способностей	Ходьба на носках, прогнувшись, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, коротким, средним, длинным шагом, с высокими подниманием бедра, с преодолением препятствий.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы.
	На развитие скоростных и координационных способностей	Бег обычный, с изменением направления, с ускорением, коротким, средним, длинным шагом, в чередовании с ходьбой, челночный бег, эстафеты с бегом на скорость	Бег коротким, средним, длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, с захлестыванием голени назад, из различных И.П. с изменением скорости, эстафеты.	Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.
	На развитие выносливости	Равномерный, медленный бег, кросс по слабопересеченной местности с увеличением продолжительности до 10-12 минут		Бег с препятствиями и на местности, эстафеты.
	На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением; прыжки с места, разбега, через мячи, веревочку. Метание малого мяча по горизонтальной мишени, в цель, на дальность.	Прыжки с места и разбега, с доставанием подвешенных предметов, на скакалке, многоразовые (тройной, пятерной, десятерной), в высоту с прямого разбега, в длину. Эстафеты с прыжками. Метания большого и малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели. Набивного мяча от груди, снизу двум руками, в парах.	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей.
	Общеразвивающие упражнения с предметами и без, на месте и движении	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, флажками.		Сочетание различных положений рук, ног, туловища в движении и на месте. Упражнения в парах. Упражнения с мячами, палками, гантелями, эспандерами.

Разделы	Основная направленность	1 год	2 год	3 год
ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	Акробатические упражнения	Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе, стоя на коленях. Кувырок вперед, в сторону, с шага; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.	Кувырок вперед, назад, в сторону, перекатом стойка на лопатках, «мост» с помощью и самостоятельно, стойка на лопатках. Комбинации из освоенных элементов.	Кувырок в стойку на лопатках, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, длинный кувырок вперед с разбега, стойка на голове.
		Упражнения в висе стоя и лежа; вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа.	Вис согнув ноги, вис прогнувшись подтягивание в висе, поднимание ног в висе.	Висы согнувшись, прогнувшись. Подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе.
	Висы и упоры	Лазание по гимнастической стенке, канату, наклонной скамейке. Перелезание через гимнастические предметы.	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствия.	То же
	Лазанье и перелезания	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и скамейке), ходьба по рейке гимнастической скамейке, повороты, стоя на скамейке, перешагивания через мячи.	Стойка на двух одной ноге с закрытыми глазами на полу, бревне, скамейке, повороты на носках и одной ноге, приседание и переход в упор присев.	То же
	На освоение навыков равновесия	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на бревне, стенке, снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.		
	На развитие координационных способностей	Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; лазание на скорость. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами, штангой, гирей.		
	На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.		
	На развитие скоростно-силовых способностей	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.		
На развитие гибкости				
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	На развитие скоростных и координационных способностей	Вызов номеров. День и ночь. Пятнашки – «вызов номеров». Пустое место. Третий лишний. Быстро по местам. Цапля. Запятнай притоптывающего. Бесшумный мяч. Падающая палка. Мяч навстречу мячу. Второй конь. Передал-садись. Десять передач. К своим флажкам. Два мороза.	Подвижная цель. Мяч капитану. Убегай-догоняй. Голова и хвост. Без промаха. Мяч в воздухе. Полный ящик. Подбрось-поймай. Стрела. Смена мест. Горелки. Пятнашки мячом. Пустое место. Белые медведи.	Не давай мяч водящему. Воробы и вороны. Конвейер. Не пропускай игрока. Скрытый пас. Снайперы. Охотники и утки. Футбольные салки. Проведи мяч. Угловой удар. Два огня. Четыре мяча. Перестрелка. Защита укрепления.

Разделы	Основная направленность	1 год	2 год	3 год
	На развитие скоростно-силовых способностей	Перетягивание в парах. Вытолкни из круга. Соревнования тачек. Челнок. Точно в цель. Тяни в круг. Петушиный бой. Сильная рука. Толкачи. Удочка. Прыгающие воробушки. Зайцы в огороде	Кто сильнее. Прыжковая эстафета. Волк во рву. Удержись за кругом. Отними мяч. Опасный круг. Гонка паровозов. Волна. Точный расчет. Лиса и куры. Метко в цель.	Борьба всадников. Борьба за мяч. Чехарда. Борьба с теснениями. Поборемся ногами. Переставь скамейку. Прыжки по полосам. Удочка. Кто дальше бросит.
	На развитие выносливости	Борьба за мяч в квадрате. Посадка и сбор картофеля. Салки спиной вперед. Цепочка. Черные и белые. Болото.	Поезда. Белые медведи. Гонка тачек. Мяч своему. Пограничный мяч	Невод В горку, с горки. Борьба всадников.
СПОРТИВ НЫЕ ИГРЫ	Баскетбол	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте. Броски одной и двумя руками с места. Подвижные игры на ловлю и передачу мяча.	Стойки и перемещения игрока. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель. Подвижные игры.	Стойки, перемещения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски на месте и в движении. Ведение мяча. Комбинации из освоенных элементов.
	Волейбол		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Стойки, перемещения. Передача мяча сверху двумя руками на месте, над собой.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Инвентарь
		Раздел: легкая атлетика	25,5ч	
1.	06.09.22	Инструктаж ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30м. Бег 3 мин. П/и «Салки»	1,5ч	Свисток, мячи.
2.	07.09.22	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м	1,5ч	Свисток, мячи, кубики
3.	08.09.22	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/и.	1,5ч	Свисток, мячи
4.	13.09.22	Основы физических качеств. Прыжки через скакалку. Прыжки в длину с места	1,5ч	Свисток, мячи, скакалки
5.	14.09.22	Метание малого мяча на дальность. Эстафета с бегом и прыжками.	1,5	Теннисный мяч, секундомер
6.	15.09.22	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1,5	Теннисный мяч, скакалки
7.	20.09.22	Броски набивного мяча. П/и «Салки»	1,5ч	Набивные мячи, скакалки.
8.	21.09.22	Прыжки в высоту с разбега «перешагиванием» п/и «Через ручей»	1,5ч	Стойки для прыжков. маты,
9.	22.09.22	Прыжки в высоту с разбега «перешагиванием» П/и «Вышибало»	1,5ч	Стойки для прыжков, маты.
10.	27.09.22	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». П/и	1,5ч	2 малых мяча, мел
11.	28.09.22	Метание на дальность. Бег 1000м (тест).	1,5ч	10 малых мяча.
12.	29.09.22	Метание на дальность. Бег 1000м (тест).	1,5ч	10 малых мяча.
13.	04.10.22	Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками.	1,5ч	10 малых мячей
14.	05.10.22	Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками.	1,5ч	10 малых мячей
15.	06.10.22	Полоса препятствий. П/и	1,5ч	Мячи, обручи, скамейки.
16.	11.10.22	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафета	1,5ч	Мячи, скакалки, мел.
17.	12.10.22	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку	1,5ч	Теннисные мячи, скакалки
		Раздел: спортивные и подвижные игры	18ч	
18.	13.10.22	Правила безопасного поведения на занятиях подвижных игр. Передача мяча от груди. П/и	1.5ч	Фишки, баскетбольные мячи
19.	18.10.22	Передача с отскоком от пола. П/и	1,5ч	Фишки, баскетбольные мячи
20.	19.10.22	Броски, передачи мяча в тройках. П/и	1.5ч	Баскетбольные мячи
21.	20.10.22	Броски, передачи мяча на месте, остановка	1,5ч	Баскетбольные мячи

22.	25.10.22	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.	1,5ч	Баскетбольные мячи
23.	26.10.22	Ведение мяча, броски, остановка, поворот	1,5ч	Баскетбольные мячи
24.	27.10.22	Ведение мяча, броски, остановка, поворот	1,5ч	Баскетбольные мячи
25.	08.11.22	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо	1,5ч	Баскетбольные мячи
26.	09.11.22	Ведение левой и правой рукой, Эстафета с мячом	1,5ч	Баскетбольные мячи
27.	10.11.22	Взаимодействие двух игроков (защитник и нападающий)	1,5ч	Баскетбольные мячи
28.	15.11.22	Ведение и передача мяча в парах в движении. П/и «Мяч среднему»	1,5ч	Баскетбольный мячи
29.	16.11.22	Передача в тройках с перемещением. П/и	1,5ч	Баскетбольные мячи
		Раздел: гимнастика с элементами акробатики	18ч	
30.	17.11.22	Прыжки в длину с места. Перекаты в группировке на спине.	1,5ч	Маты , скакалки
31.	22.11.22	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1,5ч	Маты, скакалки
32.	23.11.22	Стойка на лопатках перекатом из упора присев.	1,5ч	Маты, скакалки
33.	24.11.22	Кувырок назад из упора присев	1,5ч	Маты, скакалки
34.	29.11.22	Из упора присев кувырок назад до упора присев	1,5ч	Маты , скакалки
35.	30.11.22	Прыжки через препятствие. Прыжки со скакалкой.	1,5ч	4мата ,скамейка
36.	01.12.22	Запрыгивание на горку гимнастических матов	1,5ч	5матов, мост
37.	06.12.22	Прыжки в упор, стоя на коленях на гимнастического козла	1,5ч	Маты. козел гимн.,мост
38.	07.12.22	Опорный прыжок через гимнастического козла	1,5ч	Козел гимнаст.,маты
39.	08.12.22	Кувырок вперед, назад в группировке	1,5ч	Маты, мячи
40.	13.12.22	Мост с помощью и самостоятельно	1,5ч	Маты,
41.	14.12.22	Лазание по канату в три приема	1,5ч	Маты, канат
		Раздел: спортивные игры. Футбол	10,5ч	
42.	15.12.22	Техника безопасности в футболе, остановка мяча. Ведение мяча.	1,5ч	Мячи большие
43.	20.12.22	Ведение мяча в разных направлениях и с изменением скорости.	1,5ч	Мячи большие
44.	21.12.22	Обводка кеглей, удары по мячу, по воротам. Эстафета с мячами	1,5ч	Мячи большие
45.	22.12.22	Подвижные игры с элементами футбола. Эстафета с мячом.	1,5ч	Мячи большие
46.	27.12.22	Игры в мини- футбол.	1,5ч	Мячи большие
47.	28.12.22	Игры в мини- футбол.	1,5ч	Мячи большие
48.	29.12.22	Игры в мини- футбол.	1,5ч	Мячи большие
		Раздел: спортивные и подвижные игры. Пионербол	12ч	
49.	10.01.22	Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1,5ч	Сетка волейбольная мячи
50.	11.01.23	Броски мяча двумя руками из -за головы через сетку.П/и	1,5ч	Сетка волейбольная
51.	12.01.23	Броски мяча двумя руками из-за головы через сетку. П/и «Кто точнее»	1,5ч	Сетка волейбольная, 10 мячей
52.	17.01.23	Передача мяча. Ловля мяча от игрока ,от сетки П/и «.Поймай мяч»	1,5ч	Сетка, мячи

53.	18.01.23	Групповые действия. Подача мяча через сетку. «Передал беги»	1,5ч	Сетка, мячи
54.	19.01.23	Игра «Пионербол».	1,5ч	Сетка, мячи
55.	24.01.23	Игра «Пионербол».	1,5ч	Сетка, мячи
56.	25.01.23	Игра «Пионербол».	1,5ч	Сетка, мячи
		Раздел: гимнастика с элементами акробатики	18 ч	
57.	26.01.23	Техника безопасности. Упражнения в равновесии на бревне.	1,5ч	Обруч, мат гимнастич,
58.	31.01.23	Упражнение в равновесии. Подтягивание, подъем туловища за 30 сек	1,5ч	Кегли, перекладина
59.	01.02.23	Упражнения в равновесии на бревне.	1,5ч	Обручи, кегли, мат.
60.	02.02.23	Различные виды лазания. Лазанье по гимнастической скамейке разным способом.	1,5ч	Обручи, кегли, мат.
61.	07.02.23	Лазание по гимнастической скамейке разными способами.	1,5ч	Скамейки, обручи.
62.	08.02.23	Лазание по канату. Прыжки со скакалкой	1,5ч	Скакалки, канат
63.	09.02.23	Лазание по канату. Прыжки со скакалкой	1,5ч	Скакалки, канат
64.	14.02.23	Лазание по канату. Прыжки со скакалкой	1,5ч	Скакалки, канат
65.	15.02.23	Прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой.	1,5ч	Скакалки, мячи,
66.	16.02.23	ОРУ. Круговая тренировка. П/и «Хвостики»	1,5ч	Скакалки, маты, перекладина
67.	21.02.23	ОРУ. Подтягивание на верхней и нижней перекладине.	1,5ч	Перекладина, мячи
68.	22.02.23	Полоса препятствия с элементами гимнастики	1,5ч	Стойки, маты, кегли
		Раздел: спортивные и подвижные игры	28,5ч	
69.	28.02.23.	ЗОЖ - виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1,5ч	Флажки.
70.	01.03.23	ЗОЖ - виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно».	1,5ч	Скакалки
71.	02.03.23	ЗОЖ - виды закаливания. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	1,5ч	Мячи, кегли.
72.	07.03.23	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.	1,5ч	Мячи
73.	09.03.23	Комплекс ОРУ с мячом.: перемещение приставными шагами. Игра «Лисы и куры»	1,5ч	15 мячей
74.	14.03.23.	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	1,5ч	Флажки.
75.	15.03.23.	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения	1,5ч	Гимнастические палки
76.	16.03.23	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Класс, смирно», «Запрещенное движение »	1,5ч	Скамейки, коврики
77.	21.03.23	Стойка волейболиста, перемещение, прыжки	1,5ч	Мячи, сетка

Основные требования к уровню подготовки выпускника

Учащийся должен уметь:

В циклических и ациклических движениях

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия;
- метать предметы на дальность и меткость из разных исходных положений;
- выполнять броски набивного мяча из разных исходных положений.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами с соблюдением правильной осанки;
- выполнять кувырки вперед назад, в сторону; стойки на руках, на лопатках, мост с помощью и самостоятельно, висы, комбинации из освоенных элементов;
- лазать по канату, шесту; подтягивание;
- выполнять опорные прыжки, прыжки через скакалку.

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

В спортивных играх:

- уметь выполнять ловлю, передачу, броски мяча, удары по мячу;
- уметь выполнять стойки и перемещения с мячом и без мяча;
- демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия;
- выполнять игровые задания, играть по правилам.

Физическая подготовленность:

- показывать соответствующий уровень основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;
- соблюдать правила контроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности:

- владеть техникой выполнения движений избранного вида спорта;
- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Материально-техническое обеспечение

Большой спортивный зал	
Малый спортивный зал	
Мячи баскетбольные	40 шт.
Мячи волейбольные	40 шт.
Секундомер электронный	4 шт.
Колодки стартовые	5 шт.
Шиповки	30 пар
Табло счета	2 шт.
Скалки	50 шт.
Мячи теннисные	20 шт.
Гантели (1, 2 кг.)	30 пар
Свистки	4 шт.
Сетка баскетбольная	8 шт.
Сетка волейбольная	2 шт.
Спортивная форма	30 комплектов
Маты гимнастические	10 шт.

Список литературы

1. Байбородова Л.В, Бутин И.М. Методика обучения физической культуре: Методическое пособие. – М.:ГИЦ, 2004.
2. Лях В.И, Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов. – М.: Министерство образования РФ, 1996.
3. Травин Ю.Г, Ивочкин В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. – М.: Советский спорт, 2004.
4. Литвинов Е.Н, Виленский М.Я. Программа физического воспитания учащихся I-XI классов основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: Министерство образования РФ, 1996.
5. Программа по общей физической подготовке для групп ОФП Краевой СДЮСШ олимпийского резерва. - Красноярск: 2004.
6. Баландин Г.А. Физкультура в современной школе: Методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 2004.