Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большемурашкинская средняя школа»

Принята
на заседании педагогического Совета
Протокол № 2 от 27.08.2021г.

Утверждаю
Директор школы
_____ Д.Е.Гусев
Приказ № 300-о от 27.08.2021г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности

«ОФП»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 4 года
Количество часов в год: 68ч/ 1класс
70ч/2-4 классы

Автор - составитель:
Башаркин Андрей Александрович,
учитель физкультуры
I квалификационной категории

Большое Мурашкино
2021

Содержание

1. Пояснительная записка

Актуальность программы

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Направленность программы по общей физической подготовке –физкультурно-спортивная.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Учащиеся выступают на соревнованиях различного уровня. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Адресат программы – образовательная программа предназначена для учащихся 7-10 лет, прошедших медицинский осмотр и допущенных врачом к занятиям.

Объем программы – 68 часов в год (1 кл.), 70 часов в год (2-4 кл.).

Образовательные форматы - теория, тренировки, соревнования.

Срок освоения - 4 года

Уровень усвоения – стартовый.

Целью программы является создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Реализация данной цели связана с решением следующих ***задач***:

Обучающие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Условия реализации программы

Набор детей в группу осуществляется с 7-10 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Наполняемость учебной группы – до 15 человек.
Уровень программных требований может быть уменьшен или расширен в зависимости от интересов и возможностей учащихся.
Принципы реализации программы:
· принцип гармонического воспитания личности;
· принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному;
· принцип успешности;
· принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
· принцип творческого развития;
· принцип доступности;
· принцип ориентации на особенности и способности
· принцип индивидуального подхода;
· принцип практической направленности.
Формы проведения занятий
· Групповые, теоретические и практические занятия,
· Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
· Подвижные игры,
· Эстафеты,
Структура спортивного занятия.
Занятие состоит из трех частей: вводная (разминка – разогревание мышц); основная (работа -отработка определенного двигательного действия); заключительная (закрепление пройденного материала).
В программе использованы различные методы работы, такие как наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию учащихся, формированию у них практических умений и навыков, представлений, развитию креативности.
Для повышения общего творческого потенциала учащихся, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в соревнованиях районного уровня.
Кадровое и материально-техническое обеспечение программы
Данная программа реализовывается при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:
Кадровое обеспечение:
Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:
· обладает специальным спортивным педагогическим образованием;
· хорошо знает технические особенности при выполнении заданных упражнений, владеет методикой преподавания.
· владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
· знает физиологию и психологию детского возраста;
· умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
· умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
· умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
· систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.
Для успешной реализации данной программы необходима заинтересованная и профессиональная работа.
Техническое и материальное обеспечение:
· Наличие спортивного зала;
· Наличие спортивного инвентаря.
Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

Личностные результаты

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

воспитание морально-этических и волевых качеств;

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Предметные результаты

знать о физических качествах и правилах их тестирования;

выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения.

2. Содержание программы

Учебный план
1-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-
4	Гимнастика	10	-	10
5	Баскетбол	10	-	10
6	Футбол	12	-	12
7	Лёгкая атлетика	10	-	10
8	Подвижные игры	8	-	8
9	Лыжи	10	-	10
10	Аттестация	5	-	5
	Итого:	68	3	65

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим школьника.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Правила поведения на стадионе, в бассейне, в спортивном зале.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в кружке физической подготовки.

Гимнастика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, гимнастической палкой, флажками, обручем), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.

Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30 м и в медленном темпе до 3 минут.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Подвижные игры.«У ребят порядок строгий», «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Мяч — соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч — среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал — беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Пионерский мяч».

Лыжи. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях.

Футбол. Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.

Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного технического приема.

Аттестация

Учебный план
2-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-
4	Гимнастика	10	-	10
5	Баскетбол	10	-	10
6	Футбол	12	-	12
7	Лёгкая атлетика	10	-	10
8	Подвижные игры	10	-	10

9	Лыжи	10	-	10
10	Аттестация	5	-	5
	Итого:	70	3	67

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура и спорт в России. Забота правительства о физическом воспитании школьников. Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Слух и зрение, их значение для человека. Как сохранить своё здоровье? Значение утренней гимнастики.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в кружке физической подготовки.

Гимнастика. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Ходьба в ногу.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, гимнастической палкой, флажками, обручем), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. Упоры стоя и лёжа.

Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30 м и в медленном темпе до 4 минут.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Подвижные игры.«У ребят порядок строгий», «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Мяч — соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч — среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал — беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Пионерский мяч».

Лыжи. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях.

Футбол. Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.

Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного технического приема.

Аттестация.

Учебный план
3-й год обучения

№ п/п	*Наименование темы*	*Количество часов*		

1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-
4	Гимнастика	10	-	10
5	Лёгкая атлетика	10	-	10
6	Подвижные игры	10	-	10
7	Лыжи	10	-	10
8	Футбол	12	-	12
9	Баскетбол	10	-	10
10	Аттестация	5	-	5
	Итого:	70	3	67

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности. Значение выступлений спортсменов России за рубежом в деле укрепления мира и дружбы между народами.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм.

Гимнастика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

Легкая атлетика. Медленный бег. Кросс 1000—1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры.«Группа, смирно», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Пионербол», эстафеты с лазаньем и перелезанием.

Лыжи. Одновременный одношажный и двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Торможение «полуплугом». Спуск с высокой стойки.

Преодоление бугров и впадин. Повороты на параллельных лыжах при спуске по лыжне. Лыжная гонка на 2 км.

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях.

Футбол. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.
Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником».
Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.
Участие в соревнованиях с другими объединениями.

Аттестация

Учебный план
4-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-
4	Гимнастика	10	-	10
5	Лёгкая атлетика	10	-	10
6	Лыжи	10	-	10
7	Баскетбол	10	-	10
8	Подвижные игры	10	-	10
9	Футбол	12		12
10	Аттестация	5	-	5
	Итого:	70	3	67

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура и спорт в России. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом в деле укрепления мира и дружбы между народами.
Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Физические упражнения - путь к здоровью, работоспособности и долголетию. Гигиенические правила: как их соблюдение способствует укреплению здоровья?
Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь. Виды соревнований. Правила хранения спортивного инвентаря.
Гимнастика. Строевые упражнения. Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», рапорт, повороты кругом на месте. Расчёт по порядку. Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.
Комплекс упражнений утренней гимнастики. Лазанье по канату. Подтягивание из виса (мальчики). Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост».
Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячи малые, большие, скакалка), на гимнастических снарядах. Опорные прыжки. Упражнения на бревне.
Преодоление полосы препятствий.
Легкая атлетика. Ходьба обычная. Ходьба с сохранением заданного темпа. Бег по прямой с различной скоростью. Высокий и низкий старт. Бег с преодолением препятствий. Бег па короткие дистанции до 60 м. Эстафетный бег. Кросс до 6-8 мин.
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание».
Метание малого мяча в цель и па дальность.

Подвижные игры.«Группа, смирно», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Пионербол», эстафеты с лазаньем и перелезанием.

Лыжи. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Торможения «плугом» и упором. Подъём «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.

Футбол. Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.

Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного технического приема.

Участие в соревнованиях с другими кружками.

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1год	01.09.2021г.	31.05.2021г.	34	68	2 раза в неделю по 1ч.
2 год			35	70	
3 год			35	70	
4 год			35	70	

3. Формы итогового и промежуточного контроля

Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов в соответствии с оценочными материалами. Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения аттестации, учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы "ОФП".

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся в общефизической подготовке;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации учащихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в декабре, итоговая аттестация в конце учебного года по графику.

Оценочные материалы

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст			
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Бег 30 м. (сек.)	6,3	6,1	5,9	5,8
Бег 1000 м. (мин.)	6.25	6.10	5.55	5.40
Челночный бег 10х5м (сек.)	20,2	19,8	19,5	19,2
Прыжки в длину с места (см)	130	140	150	160
Метание мяча (м.)	15	17	20	22
Вис (сек.)	2	3	4	5
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	15	16	17	18
Наклон вперёд из положения сидя (см)	5	6	8	9

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст			
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Бег 30 м. (сек.)	6,7	6,4	6,2	6,1
Бег 1000 м. (мин.)	6.40	6.30	6.20	6.10
Челночный бег 10х5м (сек.)	20,7	20,5	20,0	19,8
Прыжки в длину с места (см)	120	130	135	140
Метание мяча (м.)	12	15	18	20
Вис (сек.)	8	9	10	12
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	11	12	13	14
Наклон вперёд из положения сидя (см)	6	7	9	10

4. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов **практических занятий** учитывал, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использую для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаю упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие состоит из трех 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, легкой 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.
В целях лучшей реализации учебной программы соединяю учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанных мною совместно с обучающимся.
Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются мною на основе норм для данной возрастной группы.
Основные методы реализации программы: Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические ***методы:***

- *Словесные*. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.
- *Наглядные*. У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Методы выполнения упражнений:

- *Практические*. Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.
- Игровые и соревновательные: 1) турниры; 2) эстафеты; 3) соревнования.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.
Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.
Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.
Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.
Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);
- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Список литературы

Литература для учащихся:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Литература для преподавателя:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение«, 1976.
2. 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

3. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
4. 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.
5. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
6. Минскин Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня: Пособие для учителя.-2-е изд., перераб. и доп.-М.: Просвещение, 1983.-192 с., ил.
7. Спортивные игры. А.А. Нестеров, З.А. Чейшвили, В.И. Станкевич и др.; Под ред. В.В. Марущака.- М.: Воениздат, 1985.-269 с. 1974.
8. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции.-3-е изд. Перераб. и доп.-М.: Просвещение, 1986.-430 с.
9. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей.-3-е изд., перераб. и доп.- М.: Просвещение, 1983.-224 с.
10. Гуревич И.А. 300 соревновательно- игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пособие.-2-е изд., стереотип.-Мн.: Выш. шк., 1994.-319 с.: ил.
11. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. - М.: Советский спорт, 2006.-224 с.: и.
12. : Лях В.И.. Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб.дляобщеобразоват. учреждений/ под общ. ред. В.И.Ляха. М.: Просвещение, 2009.
13. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб.дляобщеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2012.

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

Директор