

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 104»

<p align="center">«Согласовано»</p> <p>Зам.директора по ВР МБОУ Школы № 104</p> <hr/> <p align="center"><u>Г.В.Кулакова</u> ФИО</p> <p>«__»_____20 г.</p>
--

<p align="center">«Утверждаю»</p> <p>Директор МБОУ Школы № 104</p> <hr/> <p align="center"><u>А.Л.Гришмановская</u> ФИО</p> <p>от«__»_____20 г.</p>
--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

(один год обучения для учащихся 2-4 классов)

Секция « Тропа здоровья»

Составитель:
Учитель физической культуры
МБОУ Школы №104
Стельмах Т.В.

пос. Подгорный ЗАТО Железногорск Красноярского края

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

- Актуальность (новизна) программы.
- Цели и задачи программы.
- Формы и методы организации занятий.
- Требования к учебно-тренировочному занятию.
- Психологические, физиологические и физические особенности детей младшего школьного возраста.
- Организация учебно-тренировочной деятельности.
- Материально-техническая база для реализации программы.
- Ожидаемые результаты.
- Анализ результатов.
- Контрольно-измерительные материалы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА:

- Группа ГНП-1 (один год обучения)

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЯ

Пояснительная записка

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 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 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. Программа секции общей физической подготовки рассчитана на учащихся 2-4 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.) Учебная и внеурочная деятельность составляют единое целое, поэтому школьные учебные предметы и занятия по внеурочной деятельности не могут быть изолированы друг от друга.

Программа модифицированная, составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 2-4 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2012г.и в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте. Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой ОФП являются развитие физических качеств: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии со спортивно-оздоровительным направлением и направлена на формирование целостного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, к повышению уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность. Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности обучающихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующей постоянной концентрации внимания, удержание тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Все это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Программа предназначена для обучающихся 2 – 4 классов.

Цель программы «Общая физическая подготовка» направлена на сохранение и укрепление здоровья обучающихся начальных классов посредством повышения их двигательной активности.

Задачи:

1. привлечь обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом,
2. формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях,
3. прививать культуру здорового образа жизни,
4. развивать коммуникативные способности.

Продолжительность одного занятия 40-60 мин.

Краткая характеристика. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в школьных и городских спортивных соревнованиях.

Занятия проводятся с привлечением наглядных пособий, на спортивных площадках и спортивного зала.

При подборе средств и методов используются упражнения из различных видов спорта (для повышения эмоциональной окраски занятий). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями.

Программа состоит из двух разделов; «знания о физической культуре» в этот раздел входят знания о природе (медико-биологические основы деятельности, знания о человеке). Второй раздел; «физическое совершенствование» ориентированное на гармоническое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья занимающихся. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий, общеобразовательных упражнений с различной направленностью.

1 год обучения.

Знания о физической культуре. Техника безопасности на тренировочных занятиях (легкая атлетика, гимнастика, баскетбол).

Современные Олимпийские игры. Олимпийские чемпионы.

Строение тела. Основные формы движения (ациклические, циклические, вращательные).

Правила личной гигиены. Закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.

Требования к спортивной одежде и обуви (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).

Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Первая помощь при травмах.

Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Ходьба, бег. Прыжки в высоту, прыжки в длину с разбега, с места, многоскоки. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность, в цель. Бросок набивного мяча.

Гимнастика. Перекаты в группировке, кувырки вперед, назад, упражнения в равновесии, лазание и переползание, прыжки через скакалку.

Подвижные игры: «Третий лишний», «Вызов номеров», «Прыгающие воробышки», «Удочка», «Пятнашки», «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Пустое место», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча», «Овладей мячом», «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Мяч в обруч».

Баскетбол: Ловля, передача, броски, ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Броски в цель (кольцо, щит, обруч). Ведение мяча в шаге и беге.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ОРУ с мячом, без предметов, с фитболами, с гимнастическими палками, с обручами, с мягкими модулями, с малыми мячами.

2-3 год обучения.

Знания о физической культуре. Техника безопасности на тренировочных занятиях (легкая атлетика, гимнастика, баскетбол).

Современные Олимпийские игры. Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр.

Идеалы и символика. Олимпийские чемпионы.

Строение тела. Основные формы движения (ациклические, циклические, вращательные).

Вода и питьевой режим. Пища и питательные вещества.

Требования к спортивной одежде и обуви (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).

Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Первая помощь при травмах.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ОРУ с мячом, без предметов, с фитболами, с гимнастическими палками, с обручами, с мягкими модулями, с малыми мячами.

Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Ходьба, бег. Прыжки в высоту, прыжки в длину с разбега, с места, многоскоки. Круговая эстафета, встречная эстафета. Метание малого мяча на дальность, в цель. Бросок набивного мяча.

Гимнастика. 2-3 кувырка вперед, назад, длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, упражнения в равновесии, лазание и переползание, прыжки через скакалку, двойные прыжки через скакалку, вис завесом, вис на согнутых руках, вис прогнувшись, прыжки на горку гимнастических матов.

Подвижные игры: «Третий лишний», «Вызов номеров», «Прыгающие воробушки», «Удочка», «Пятнашки», «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Пустое место», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча», «Овладей мячом», «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», Мини-баскетбол.

Баскетбол: Ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления, с изменением скорости.

Итоги работы секции «Общая физическая подготовка» определяется по уровню физической подготовленности. Занимающиеся должны иметь по окончании учебного года прирост показателей развития основных физических качеств, осуществлять соревновательную деятельность по программным видам спорта; участвовать в соревнованиях по тестированию, рекомендованному в программном материале.

Знать способы проведения на занятиях физическими упражнениями.

Психолого-педагогические принципы:

1. Принцип гуманитарной направленности. При организации внеурочной деятельности в максимальной степени учитываются интересы и потребности детей.
2. Принцип системности. Создается система внеурочной деятельности младших школьников, в которой устанавливаются взаимосвязи между: всеми участниками учащимися, педагогами, родителями; урочной и внеурочной деятельности.
3. Принцип креативности. Во внеурочной деятельности поддерживается развитие творческой активности детей, желание заниматься индивидуальным и коллективным жизнетворчеством.
4. Принцип успешности и социальной значимости. Формирование у детей потребности в достижении успеха. Важно, чтобы достигаемые ребенком результаты были не только лично значимыми, но и ценными для окружающих, особенно для его одноклассников, членов школьного коллектива, представителей ближайшего социального окружения учебного заведения.
5. Принцип природосообразности. Педагогический процесс строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Тематический план внеурочной деятельности.

№п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	В процессе занятий		
2.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	В процессе занятий		
3.	Гимнастика	6	1	5
4.	Легкая атлетика	9	1	8
5.	Спортивные игры	9	1	8
6.	Подвижные игры	10	1	9

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Стенка гимнастическая
2. Бревно (скамейка) гимнастическая
3. Козел гимнастический
4. Скамейка гимнастическая
5. Мост гимнастический подкидной
6. Коврик гимнастический
7. Гимнастические маты
8. Мяч малый (теннисный)
9. Мяч гимнастический
10. Скакалка гимнастическая
11. Палка гимнастическая
12. Сетка для переноса мячей
13. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
14. Мячи баскетбольные
15. Аптечка медицинская
16. Спортивный зал – игровой
17. Секундомер
18. Измерительная лента
19. Мяч волейбольный

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Результаты 1 уровня: приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом, подвижных играх, о способах досуга.

Результаты 2 уровня: развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью, и здоровью окружающих его людей.

Результаты 3 уровня: участие в городских спортивных соревнованиях, участие в судействе в соревнованиях и подвижных играх

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

освоения программы осуществляется следующими способами:

текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

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

тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

взаимоконтроль;

самоконтроль;

итоговый контроль умений и навыков;

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

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные требования к уровню подготовленности

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

Календарно – тематическое планирование для учащихся

2- 4классов (1 группа)

(один год обучения)

№ занятия	Раздел программы	Содержание занятий	Количество часов	Дата	
				По плану	По факту
1	Легкая атлетика (5ч.)	ТБ. Беседа «Физическая культура и спорт». «Гигиена, предупреждение травм и самоконтроль».Метание мяча.	1	07.09	
2		Метание мяча. Прыжки в длину. Прыжки через скакалку	1	14.09	
3		Бег на короткие дистанции, прыжки в длину Передача эстафетной палочки.	1	21.09	
4		Низкий и высокий старт. Передача эстафетной палочки. Броски набивного мяча	1	28.09	
5		Старты. Броски набивного мяча. Ч/Б	1	05.10	
6	Баскетбол (4ч.)	ТБ на занятиях баскетболом. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	12.10	
7		Стойки, передвижения в стойках.	1	19.10	
8		Передачи мяча на месте. Броски мяча в корзину, с места.	1	26.10	
9		Передачи мяча в движении со сменой мест. Броски мяча в корзину, в движении.	1	09.11	
10	Гимнастика (6ч.)	ТБ. Беседа: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи).Вис прогнувшись	1	16.11	
11		Офп для формирования осанки. Группировка. Лазание и перелазание.	1	23.11	
12		ОРУ с предметами. Офп для формирования осанки.Группировка	1	30.11	
13		ОРУ. Гимнастическая композиция из освоенных элементов.Перекаты.	1	07.12	
14		Гимнастические элементы (мост,	1	14.12	

		стойка на лопатках).Лазание и перелазание.			
15		Гимнастические элементы (колесо, перекаты, кувьрки) Гимнастическая композиция из освоенных элементов	1	21.12	
16	Подвижные игры (10ч)	ТБ на занятиях п/и. п/и «Третий лишний». «Вызов номеров»	1	28.12	
17		ОФП.п/и «Вызов номеров», «Прыгающие воробышки»	1	11.01	
18		ОФП. п/и «Удочка», «Кто дальше бросит».	1	18.01	
19		ОФП. п/и «Пятнашки», «Овладей мячом».	1	25.01	
20		ОФП. п/и «Мяч ловцу», «Пятнашки».	1	01.02	
21		ОРУ с предметами. п/и «Перестрелка».	1	08.02	
22		ОРУ с предметами. Игры с ведением мяча.	1	15.02	
23		ОРУ с предметами. п/и «Охотники и утки»	1	22.02	
24		ОРУ с предметами. п/и «Гонка мячей по кругу»	1	01.03	
25		ОРУ с предметами. Игры с ведением мяча.	1	15.03	
26	Волейбол (2ч.)	Беседа: «Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль». ПТБ.по в/б Стойки, передвижения в стойках.	1	29.03	
27		ОФП. Броски мяча через в/б сетку	1	05.04	
28	Легкая атлетика (4ч.)	Беседа: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи»Полоса препятствий.	1	12.04	
29		Прыжок в высоту способом «перешагивание».Фазы.	1	19.04	
30		Прыжок в высоту способом «перешагивание».Фазы.Метание.	1	26.04	
31		Низкий старт. Высокий старт Метание .	1	04.05	
32	Волейбол (3ч.)	ОРУ. Броски мяча через в/б сетку на точность.	1	11.05	
33		ОРУ. Броски мяча через в/б сетку с дальних дистанций.	1	17.05	
34		ОРУ. Передача мяча в парах через в/б сетку. п/и.	1	24.05	

**Отчет о выполнении реализуемой дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности.**

Учитель Стельмах Т.В.

Предмет секция : «Тропа здоровья»

Группа: №1

Количество часов: в неделю - 1 час; в год –34 часа

Разделы	по рабочей программе	Проведено часов				
		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
		группа	группа	группа	группа	группа
		№1	№1	№1	№1	№1
Гимнастика	6					
Легкая атлетика	9					
Подвижные игры	10					
Спортивные игры- баскетбол	4					
Спортивные игры-волейбол	5					
<i>Резерв</i>						
Итого	34					

**Лист регистрации изменений к рабочей программе
Секции «Тропа здоровья»**

учитель Стельмах Татьяна Васильевна

№ п/п	Дата изменения	Причина изменения	Суть изменения	Корректирующие действия
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

11				
12				

Литература:

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1-4 классы. Москва «Просвещение» 2011, 64 стр.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Упражнения и игры с мячами». Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2004, 129 стр.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры» Москва «Владос» 2002, 174 стр.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Упражнения и игры на занятиях в начальной школе. Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006, 270 стр.
5. Бутин И.М., Бутина И.А. «Физическая культура в начальных классах». Москва «Владос» 2001, 174 стр.
6. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений. Москва «Физкультура и спорт» 1998, 412 стр.
7. Рабочая программа по физической культуре. Предметная линия учебников 1-4 классы А.Ю.Патрикеев .-М: ВАКО-2015,64с

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 104»

«Согласовано»

Зам.директора по ВР
МБОУ Школы № 104

Г.В.Кулакова
ФИО

«__» _____ 20 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ
Школы № 104

А.Л.Гришмановская
ФИО

от «__» _____ 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

(один год обучения для учащихся 5-11 классов)

Секция « Тропа здоровья»

Составитель:
Учитель физической культуры
МБОУ Школы №104
Стельмах Т.В.

пос. Подгорный ЗАТО Железногорск Красноярского края

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

- Актуальность (новизна) программы.
- Цели и задачи программы.
- Формы и методы организации занятий.
- Требования к учебно-тренировочному занятию.
- Психологические, физиологические и физические особенности детей среднего школьного возраста.
- Организация учебно-тренировочной деятельности.
- Материально-техническая база для реализации программы.
- Ожидаемые результаты.
- Анализ результатов.
- Контрольно-измерительные материалы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА:

- Группа ГНП-1 (один год обучения)

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ГНП -1 (один год обучения)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 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. Программа секции общей физической подготовки рассчитана на учащихся 5-9-11 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.) Учебная и внеучебная деятельность составляют единое целое, поэтому школьные учебные предметы и занятия по внеурочной деятельности не могут быть изолированы друг от друга.

Программа модифицированная, составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич- М.: Просвещение, 2012г. и в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте.

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой ОФП являются развитие физических качеств: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. **Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;

- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Обучающие:

- Научить технике и тактике приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучить простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательные:

- формировать потребность к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

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.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий:

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

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

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

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 двигательными умениями 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.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Особенности учебной деятельности детей определяются их возрастными физиологическими, психологическими и физическими особенностями.

В данном возрасте происходит половое созревание. Усиливается деятельность желез внутренней секреции, в частности половых желез. Появляются вторичные половые признаки. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем.

Внимание произвольно, избирательно. Подросток может долго сосредотачиваться на интересном материале.

Запоминание в понятиях, непосредственно связанное с осмысливанием, анализом и систематизацией информации, выдвигается на первый план.

Для подросткового возраста характерна критичность мышления. Для учащихся данного возраста свойственна большая требовательность к сообщаемой информации: «подросток усиленно требует доказательств». Улучшается способность к абстрактному мышлению.

Проявление эмоций у подростков часто бывает достаточно бурное. Особенно сильно проявляется гнев. Для данного возраста достаточно характерны упрямство, эгоизм, уход в себя, острота переживаний, конфликты с окружающими. Данные проявления позволили педагогам и психологам говорить о кризисе подросткового возраста. Кризисные явления часто связывают с формированием целостной идентичности – процесса самоопределения (Э. Эриксон, Дж. Марсиа). Формирование идентичности требует от человека переосмысления своих связей с окружающими, своего места среди других людей.

В подростковом возрасте происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Идет процесс формирования нравственных идеалов и моральных убеждений. Часто они имеют неустойчивый, противоречивый характер.

Общение подростков с взрослыми существенно отличается от общения младших школьников. Подростки зачастую не рассматривают взрослых как возможных партнеров по свободному общению, они воспринимают взрослых как источник организации и обеспечения их жизни, причем организаторская функция взрослых воспринимается подростками чаще всего лишь как ограничительно – регулирующая. Сокращается количество вопросов, обращенных к учителям. Задаваемые вопросы касаются, в первую очередь, организации и содержания жизнедеятельности подростков в тех случаях, в которых они не могут обойтись без соответствующих сведений и инструкций взрослых. Уменьшается число вопросов этического характера. По сравнению с предыдущим возрастом авторитет педагога как носителя социальных норм и возможного помощника в решении сложных жизненных проблем существенно снижается.

Организация учебной деятельности подростков – важнейшая и сложнейшая задача. Ученик среднего школьного возраста вполне способен понять аргументацию педагога, родителя, согласиться с разумными доводами. Однако в виду особенностей мышления, характерных для данного возраста, подростка уже не удовлетворит процесс сообщения сведений в готовом, законченном виде. Ему захочется проверить их достоверность, убедиться в правильности суждений. Споры с учителями, родителями, приятелями – характерная черта данного возраста. Их важная роль заключается в том, что они позволяют обменяться мнениями по теме, проверить истинность своих воззрений и общепринятых взглядов, проявить себя.

Следует предлагать подросткам сравнивать, находить общие и отличительные черты, выделять главное, устанавливать причинно – следственные связи, делать выводы. Важно также поощрять самостоятельность мышления, высказывание школьником собственной точки зрения.

Особенности внимания обуславливают особо тщательный подход к отбору содержания материала при организации учебной деятельности. Для подростка большое значение будет иметь информация интересная, увлекательная, которая стимулирует его воображение, заставляет задуматься. Но легкая возбудимость, интерес к необычному, яркому, часто становятся причиной непроизвольного переключения внимания.

Хороший эффект дает периодическая смена видов деятельности.

Необходимо акцентировать внимание подростков на связь приобретаемых знаний с практической жизнью.

Особенности физического развития детей среднего школьного возраста

В подростковом периоде значительно увеличиваются темпы роста скелета до 7-10 см, массы тела - до 4,5-9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1—2 года. Еще не закончен процесс окостенения. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища. Мышечные волокна, развиваясь, не успевают за ростом трубчатых костей в длину. Изменяются состояние натяжения мышц и пропорции тела. Мышечная масса после 13—14 лет у мальчиков увеличивается быстрее, чем у девочек. К 14-15 годам структура мышечных волокон приближается к морфологической зрелости.

Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца.

Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков — брюшной, у девочек — грудной.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек по сравнению с мальчиками формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможности в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Мышцы плечевого пояса развиты слабее, чем у мальчиков, и это влияет на результаты в метании, подтягивании, упорах, лазании, но им лучше даются ритмичные и пластичные движения, упражнения в равновесии и на точность движений.

Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень чутки подростки к несправедливым решениям, действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям.

Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности, пытаются разобраться во всем сами, сделать все своими силами. Девочки менее уверены в своих силах.

Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, остро реагируют на какие-либо ущемления их достоинства, не терпят поучений, особенно длительных.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс

окаменения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко. Продолжать уделять внимание правильной осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой.

Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Не рекомендуется объединять в одну группу мальчиков и девочек. Одинаковые для мальчиков и девочек упражнения выполняются с разной дозировкой и в разных упрощенных для девочек условиях. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных данных каждого учащегося. Для девочек рекомендуется использовать различные виды аэробики и упражнения, выполняемые под музыку.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Возрастные особенности физического развития детей старшего школьного возраста (с16-18лет). Характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно равномерном его протекании в отдельных органах и системах.

Одновременно завершается половое созревание. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост массы тела. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела, выше девушек на 10-12см, тяжелее на 5-8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек. Заканчивается процесс окостенения большей части скелета. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

В 15-17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные, пространственные) движения осуществлять двигательные действия в целом. Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевою активность, например настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. У девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

В старшем школьном возрасте в первую очередь следует уделить внимание развитию силовых и скоростно-силовых возможностей, различным видам выносливости(силовой, аэробной, статической и др.). Среди координационных способностей особое внимание необходимо обратить на развитие быстроты перестроения и согласование двигательных действий, способности произвольно расслаблять мышцы и вестибулярной устойчивости. Рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Возраст детей, на которых рассчитана программа по ОФП 11-17 лет.

Режим работы в неделю составляет 1 час, наполняемость учебных групп – 15 человек
Занятия проходят 1 раз в неделю. Программа рассчитана на один год обучения.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с корзинами;

Секундомер;

Маты;

Ракетки;

Обручи.

Данная программа реализуется на базе МБОУ Школы №104

Тематический план внеурочной деятельности.

№п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	В процессе занятий		
2.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	В процессе занятий		
3.	Гимнастика	6	1	5
4.	Легкая атлетика	9	1	8
5.	Спортивные игры	14	1	13
6.	Подвижные игры	5	1	4

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

освоения программы осуществляется следующими способами:

текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

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

тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

взаимоконтроль;

самоконтроль;

итоговый контроль умений и навыков;

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

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные требования к уровню подготовленности

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

(Способы двигательной деятельности)

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у 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, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

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, желательнее чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу группы, 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 движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Спортивные игры

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные

возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Группа (один год обучения)

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к

определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Отличительной особенностью учебных занятий в учебной группе ГНП-1, является акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач урока должно явиться выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий педагог должен определить предрасположенность ученика к определенным видам спорта и содействовать началу 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 группе ГНП-1 во многом зависят от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей учащихся данного возраста тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на формирование двигательного навыка или на развитие двигательной способности определяется только методической направленностью. Умелое сочетание на занятии развития координационных, кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того, как учащиеся начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который в младшем школьном возрасте должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

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 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 инициативу.

Календарно – тематическое планирование для учащихся

(один год обучения 2 группа)

№ занятия	Раздел программы	Содержание занятий	Количество часов	Дата	
				По плану	По факту
1	Легкая атлетика (5ч.)	ТБ.Беседа «Физическая культура и спорт». «Гигиена, предупреждение травм и самоконтроль».Метание мяча.	1	07.09	
2		Метание мяча. Прыжки в длину.	1	14.09	
3		Бег на короткие дистанции, прыжки в длину Передача эстафетной палочки.	1	21.09	
4		Низкий и высокий старт. Передача эстафетной палочки.	1	28.09	
5		Старты. Стартовый разгон. Бег на средние дистанции.офп	1	05.10	
6	Баскетбол (4ч.)	ТБ на занятиях баскетболом.	1	12.10	
7		Стойки, передвижения в стойках.	1	19.10	
8		Передачи мяча на месте. Броски мяча в корзину, с места.	1	26.10	
9		Передачи мяча в движении со сменой мест. Броски мяча в корзину, в движении.	1	09.11	
10	Гимнастика (6ч.)	ТБ. Беседа: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи».	1	16.11	
11		ОРУ с предметами Офп для формирования осанки	1	23.11	
12		ОРУ с предметами. Офп для формирования осанки	1	30.11	
13		Общеразвивающие упражнения. Гимнастическая композиция из освоенных элементов	1	07.12	
14		Гимнастические элементы (мост, стойка на лопатках).	1	14.12	
15		Гимнастические элементы (колесо, перекаты, кувырки) Гимнастическая композиция из освоенных элементов	1	21.12	
16	Волейбол (10ч)	ТБ на занятиях волейболом. Стойки, передвижения в стойках.	1	28.12	
17		Прием и передача мяча. Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая).	1	11.01	
18		Передачи мяча на месте, в движении.	1	18.01	
19		Передачи мяча на месте, в движении, Учебная игра,	1	25.01	
20		Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	01.02	

21		Передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	08.02	
22		Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	15.02	
23		Нижняя прямая подача	1	22.02	
24		Верхняя прямая подача	1	01.03	
25		Подачи мяча по зонам	1	15.03	
26	Подвижные игры (2ч.)	Беседа: «Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль». п/и «Бой петухов».	1	29.03	
27		п/и с элементами баскетбола. ОФП.	1	05.04	
28	Легкая атлетика (4ч.)	Беседа: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи»	1	12.04	
29		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Фазы.	1	19.04	
30		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Фазы.	1	26.04	
31		Низкий старт. Высокий старт Метание малого мяча в цель	1	04.05	
32	Подвижные игры (3ч.)	ОРУ. Подвижные игры с элементами акробатики	1	11.05	
33		Подвижные игры с элементами акробатики	1	17.05	
34		Подвижные игры с элементами волейбола.	1	24.05	

**Отчет о выполнении реализуемой дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности.**

Учитель Стельмах Т.В.

Предмет секция : «Тропа здоровья»

Группа: №2

Количество часов: в неделю - 1 час; в год –34 часа

Разделы	по рабочей программе	Проведено часов				Год
		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	
		группа №2	группа №2	группа №2	группа №2	
Гимнастика	6					
Легкая атлетика	9					
Подвижные игры	5					
Спортивные игры-баскетбол	4					
Спортивные игры-волейбол	10					
<i>Резерв</i>						
Итого	34					

Лист регистрации изменений к рабочей программе

Секции «Тропа здоровья»

учитель Стельмах Татьяна Васильевна

№ п/п	Дата изменения	Причина изменения	Суть изменения	Корректирующие действия
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Список литературы:

При составлении рабочей программы использованы следующие нормативные документы и литература:

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;
2. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
3. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
5. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
6. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
7. 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.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
9. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
10. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
11. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

