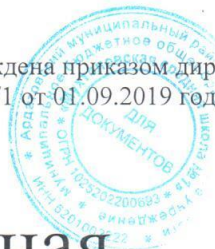


ОТДЕЛ ПО ВОПРОСАМ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ АРДАТОВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МУХТОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1»

Принята Педагогическим советом

Протокол № 12. от 30.08.2019 года

Утверждена приказом директора  
№ 236/1 от 01.09.2019 года



**Дополнительная  
общеобразовательная  
(общеразвивающая)  
программа  
«Основы физической  
подготовки»  
(ОФП)**

физкультурно-спортивной направленности  
Возраст детей – 7-10 лет  
Срок реализации – 1 год

Автор – составитель:  
Терехова В.С. -  
учитель физкультуры

р.п. Мухтолово, 2019 г.

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура»

Программа разработана с учетом требований:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
2. «Концепция развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41);
5. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
6. Положение о дополнительном образовании в МБОУ «Мухтоловская средняя школа №1».

- **Направленность программы:**

В объединении дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

- **Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

- **Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:**

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

- **Объем и срок программы** – один год обучения – 36 часов
- **Форма обучения** – очная.
- **Особенности организации образовательного процесса:**

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 1-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний

- **Режим занятий:** 1 час в неделю

- **Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

- **Формы организации занятий.**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в процессе занятия, просмотра соревнований), культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

## 1.2.Цель физического воспитания:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

### Задачи:

#### 1. Обучающие:

- повышать уровень ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков.

#### 2. Развивающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

#### 3. Воспитательные:

- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитывать у детей потребность в физической культуре.

**Личностными умениями** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие :

- 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 умениями** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными умениями** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- 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;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

### **1.3. Содержание программы**

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

**Подвижные и спортивные игры.** Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.

**Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

**Способы физкультурной деятельности.** Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**Физическое совершенствование.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

**Гимнастика с основами акробатики.** Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

### **Учебный план**

№ п/п	Разделы подготовки	Год обучения 1-й	Количество часов
1.	Легкая атлетика	6 часов	
2.	Спортивные игры	12 часов	
3.	Гимнастика	10 часов	
4.	Легкая атлетика	8 часов	
			36 часов

### Учебно – тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>6</b>	В процессе занятия	<b>6</b>	
1.1		1		1	текущий контроль умений и навыков , входная диагностика
1.2		1		1	текущий контроль умений и навыков
1.3		1		1	самоконтроль
1.4		1		1	взаимоконтроль
1.5		1		1	контроль за показателями физического развития.
1.6		1		1	взаимоконтроль
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Подвижные игры</b>	<b>12</b>	В процессе занятия	<b>12</b>	
2.1		1		1	текущий контроль умений и навыков
2.2		1		1	текущий контроль умений и навыков

2.3		1		1	взаимоконтроль
2.4		1		1	взаимоконтроль
2.5		1		1	самоконтроль
2.6		1		1	взаимоконтроль
2.7		1		1	взаимоконтроль
2.8		1		1	взаимоконтроль
2.9		1		1	текущий контроль умений и навыков
2.10		1		1	текущий контроль умений и навыков
2.11		1		1	текущий контроль умений и навыков
2.12		1		1	текущий контроль умений и навыков
3.	<b>Раздел 3. Гимнастика</b>	<b>10</b>	В процессе занятия	<b>10</b>	Текущий контроль
3.1		1		1	Текущий контроль
3.2		1		1	взаимоконтроль
3.3		1		1	самоконтроль
3.4		1		1	самоконтроль
3.5		1		1	Текущий контроль
3.6		1		1	Текущий контроль
3.7		1		1	самоконтроль
3.8		1		1	Текущий контроль
3.9		1		1	взаимоконтроль
3.10		1		1	Текущий контроль
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>	<b>8</b>	В процессе занятия	<b>8</b>	

4.1		1		1	самоконтроль
4.2		1		1	самоконтроль
4.3		1		1	Текущий контроль
4.4		1		1	взаимоконтроль
4.5		1		1	самоконтроль
4.6		1		1	взаимоконтроль
4.7		1		1	текущий контроль
4.8		1		1	Итоговый контроль за показателями физического развития. Зачет

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Легкая атлетика

1.1. Теория: Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек. Т.Б. на занятиях по л/а.

Практика: Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.

1.2. Теория: что такое бег, беговые упражнения

Практика: Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.

1.3. Теория:

Практика: Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.

1.4. Теория:

Практика: Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты

1.5. Теория: что такое режим дня

Практика: Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.

1.6. Теория: соблюдение режима дня

Практика: Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.

### Раздел 2. Подвижные игры

2.1. Теория: для чего человеку нужны спортивные игры, техника безопасности на занятиях п/и

Практика : Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.

2.2. Теория: техника владения мячом



- Практика: Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.
- 2.3. Теория:  
Практика: Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.
- 2.4. Теория:  
Практика: Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.
- 2.5. Теория:  
Практика: Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.
- 2.6. Теория:  
Практика: Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.
- 2.7. Теория:  
Практика: Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.
- 2.8. Теория:  
Практика: Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.
- 2.9. Теория:  
Практика: Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.
- 2.10. Теория:  
Практика: Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».
- 2.11. Теория: техника игры в б/б  
Практика: Позиционное нападение ( 5:0) без изменения позиции игроков
- 2.12. Теория: техника игры в б/б  
Практика: Игра по упрощенным правилам баскетбола

### **Раздел 3. Гимнастика**

- 3.1. Теория: техника безопасности на занятиях по гимнастике, спортсмены – гимнасты нашей страны  
Практика: Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.
- 3.2. Теория:  
Практика: Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.
- 3.3. Теория:  
Практика: Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.
- 3.4. Теория: значение осанки для человека  
Практика: Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.
- 3.5. Теория: техника выполнения челночного бега  
Практика: Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.
- 3.6. Теория: как развивать гибкость

Практика: Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.

3.7. Теория:

Практика: Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.

3.8. Теория:

Практика: Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.

3.9. Теория: техника прыжка через козла

Практика: Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.

3.10. Теория:

Практика: Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.

#### **Раздел 4. Легкая атлетика**

4.1. Теория: техника безопасности на занятиях по л/а

Практика: Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.

4.2. Теория: понятие о ритме и темпе

Практика: Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.

4.3. Теория:

Практика: Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и

4.4. Теория:

Практика: Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты

4.5. Теория: техника метания мяча на дальность

Практика: Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и

4.6. Теория:

Практика: Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и

#### 4.7. Теория: правила игры

Практика: Русская народная игра «Лапта»

#### 4.8. Теория: значение здоровья для человека

Практика: Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.

### 1.4. Планируемые результаты.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Знать и иметь представление:**

- - об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- - о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- - о способах и особенностях движений, передвижений;
- - о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- - о причинах травматизма и правилах предупреждения.

**Уметь:**

- - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- - взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП

## РАЗДЕЛ 2.Комплекс организационно - педагогических условий.

### 2.1.Календарный учебный график

Год обучения	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				Всего Уч. часов	
1-й	4209-7.09	9.09-14.09	16.09-21.09.	23.09-28.09	30.09-5.10	7.10-14.10	14.10-1.10	21.10-9.28.10	28.10-2.11	4.11-9.11	11.11-16.11	18.11-	25.11-30.11	2.12-7.12	9.12-14.12	16.12-21.12	23.12-28.12	13.01-18.01	20.01-25.01	27.01-1.02	3.02-8.02	10.02-15.02	17.02-22.02	24.02-29.02	2.03-7.03	9.03-17.03	16.03-21.03	23.03-28.03	30.03-4.04	6.04-11.04	13.04-18.04	20.04-25.04	27.04-2.05	4.05-9.05	11.05-19.05	18.05-23.05	25.05-30.05	37
1 год обучения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37

### Оформление календарного учебного графика

№	месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	4	13ч.45 м	групповая	1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	Спортивная площадка	текущий контроль умений и навыков , входная диагностика
2	сентябрь	11	13ч.45 м	групповая	1	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	Спортивная площадка	текущий контроль умений и навыков
3	сентябрь	18	13ч.45	групповая	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	Спортивная	самоконтроль

	рь		м			Прыжки с продвижением вперед. П./и.	площадка	
4	сентябрь	25	13ч.45 м	групповая	1	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	Спортивная площадка	взаимоконтроль
5	октябрь	2	13ч.45 м	групповая	1	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	Спортивная площадка	контроль за показателями физического развития.
6	октябрь	9	13ч.45 м	групповая	1	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	Спортивный зал	взаимоконтроль
7	октябрь	16	13ч.45 м	групповая	1	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	Спортивный зал	текущий контроль умений и навыков
8	октябрь	23	13ч.45 м	групповая	1	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	Спортивный зал	текущий контроль умений и навыков
9	октябрь	30	13ч.45 м	групповая	1	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	Спортивный зал	взаимоконтроль
10	ноябрь	6	13ч.45 м	групповая	1	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	Спортивный зал	взаимоконтроль
11	ноябрь	13	13ч.45 м	групповая	1	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	Спортивный зал	самоконтроль
12	ноябрь	20	13ч.45 м	групповая	1	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	Спортивный зал	взаимоконтроль
13	ноябрь	27	13ч.55 м	групповая	1	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	Спортивный зал	взаимоконтроль
14	декабрь	4	13ч.45 м	групповая	1	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	Спортивный зал	взаимоконтроль
15	декабрь	11	13ч.45 м	групповая	1	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	Спортивный зал	текущий контроль умений и навыков
16	декабрь	18	13ч.45 м	групповая	1	Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».	Спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков
17	декабрь	25	13ч.45 м	групповая	1	Позиционное нападение ( 5:0) без изменения	Спортивный зал	текущий контроль

	ь		м			позиции игроков.	зал	умений и навыков
18	январь	15	13ч.45 м	групповая	1	Игра по упрощенным правилам баскетбола	Спортивный зал	текущий контроль умений и навыков
19	январь	22	13ч.45 м	групповая	1	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	Спортивный зал	Текущий контроль
20	декабрь	29	13ч.45 м	групповая	1	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	Спортивный зал	Текущий контроль
21	февраль	5	13ч.45 м	групповая	1	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	Спортивный зал	взаимоконтроль
22	февраль	12	13ч.45 м	групповая	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	Спортивный зал	самоконтроль
23	февраль	19	13ч.45 м	групповая	1	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	Спортивный зал	самоконтроль
24	февраль	26	13ч.45 м	групповая	1	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	Спортивный зал	Текущий контроль
25	март	4	13ч.45 м	групповая	1	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	Спортивный зал	Текущий контроль
26	март	11	13ч.45 м	групповая	1	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	Спортивный зал	самоконтроль
27	март	18	13ч.45 м	групповая	1	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	март	25	13ч.45 м	групповая	1	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	Спортивный зал	взаимоконтроль
29	апрель	1	13ч.55 м	групповая	1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	Спортивная площадка	самоконтроль
30	апрель	8	13ч.45 м	групповая	1	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие	Спортивная площадка	самоконтроль

						скоростных способностей. П./и.		
31	апрель	15	13ч.45 м	групповая	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	Спортивная площадка	Текущий контроль
32	апрель	22	13ч.45 м	групповая	1	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	Спортивная площадка	взаимоконтроль
33	апрель	29	13ч.45 м	групповая	1	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно- силовых качеств. П./и.	Спортивная площадка	самоконтроль
34	май	6	13ч.45 м	групповая	1	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	Спортивная площадка	взаимоконтроль
35	май	13	13ч.45 м	групповая	1	Русская народная игра «Лапта»	Спортивная площадка	текущий контроль
36	май	20	13ч.45 м	групповая	1	Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивная площадка	контроль за показателями физического развития. Зачет
37	май	29	13ч.45 м	групповая	1	Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и	Спортивная площадка	контроль за показателями физического развития. Зачет

Освоение программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за показателями физического развития.

## 2.2. Условия реализации программы

**Место проведения:**

Спортивная площадка;

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.

Занятия по ОФП проводит учитель I кв. категории, учитель физкультуры Терехова В.С.



## 2.3 Формы аттестации

### Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

1. усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
2. устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия)
3. достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях)
4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение).

### Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- проведение соревнований, зачет

## 2.4.Оценочные материалы

### Оценочные материалы первого года обучения по разделу ОФП:

физические способности	физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	бег 30 м, сек	5,6	5,8
скоростно - силовые	прыжок в длину с места, см	155 и более	150 и более
силовые	подтягивание - на высокой перекладине для мальчиков, кол-во раз - на низкой перекладине для девочек, кол-во раз	4 и выше	12 и выше
выносливость	6-минутный бег, м	1100 и более	900 и более
координационные	челночный бег 3х10м, с	9,9	10,2
гибкость	наклон вперед из положения сидя, см	9 и более	11,5 и более

## 2.5. Методические материалы

### Формы занятий:

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

### Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

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

### Педагогические технологии:

- На занятиях используется технология группового обучения.

**Алгоритм учебного занятия:** состоит из трех частей: подготовительной части ( разминка), основной( изучение нового материала), заключительной части( восстановление сил)

## 2.7 Список литературы:

### для педагогов дополнительного образования

1. Программа общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов». В.И.Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение» 2004г.
2. Программы для общеобразовательных учреждений». Физическая культура 1-11 классы». А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. «Дрофа» 2004г.
3. «Физическая культура» 1-4 классы. В.И.Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др. «Просвещение» 1997г.
4. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова «Урок физкультуры в современной школе» ,«Советский спорт» 2002 г.
5. А.П. Паршиков, И.П. Космина, Ю.П. Пузырь « Спорт в школе»,Советский спорт 2003 г.

6. П.А.Чумаков «Спортивные и подвижные игры» Ф и С 1970 г.
7. А.Д. Брейкин «Футбол в коллективах физкультуры» Ф и С 1979 г.
8. И.А.Гуревич. «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки», Высшая школа 1980 г.
9. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. «Силовая подготовка детей школьного возраста» Издательство НЦ ЭНАС 2003г.
10. Е.Р.Яхонтов, З.А.Генкин « Баскетбол» «Физкультура и спорт» 1974г.

## **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **для занимающихся**

1. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста» Издательство НЦ ЭНАС 2003г.
2. Е.Р.Яхонтов, З.А.Генкин « Баскетбол» «Физкультура и спорт»
3. В.В. Кузин, С.А. Полиевский «Баскетбол» «Физкультура и спорт»
4. А.Д. Брейкин «Футбол в коллективах физкультуры» Ф и С 1979 г.
5. И.А.Гуревич «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки». Высшая школа 1980 г.