

ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАРАУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ИМЕНИ ИВАНА
НИКОЛАЕВИЧА НАДЕРА»

УТВЕРЖДЕНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ТМК ОУ «Караульская СШ-И»



Т.А. Пихтарь
05 мая 2022 г.

Педагогическим советом
ТМК ОУ «Караульская СШ-И»
Протокол № 26 от 05.05.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общая физическая подготовка»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель: педагог дополнительного образования

Кожевников Виктор Спиридонович

Караул

1. Содержание программы.

1. Содержание образовательной программы	2
2. Пояснительная записка	3
3. Учебный план	7
4. Учебно-тематический план 1 года обучения	8
5. Содержание программы 1 года обучения	8
6. Учебно-тематический план 2 года обучения	12
7. Содержание программы 2 года обучения	12
8. Учебно-тематический план 3 года обучения	16
9. Содержание программы 3 года обучения	17
10. Методическое обеспечение	19
11. Условия реализации программы	20

2. Пояснительная записка.

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего. Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности детей. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью.

Недостаток движений в жизни детей ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов не только в образовательных учреждениях, но и в учреждении дополнительного образования детей спортивного профиля.

Фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно.

Школа совместно с семьей должна проявлять постоянную заботу о здоровье и физическом воспитании детей.

При неправильной организации, отсутствии должного внимания к широкому и систематическому использованию форм физического воспитания, учащиеся не успевают отдохнуть от уроков в школе, переключаются на выполнение домашних заданий. И тогда умственное утомление и физическая усталость отрицательно сказывается на работоспособности ребенка. На выполнение домашних заданий он затрачивает значительно больше времени, с заданиями справляется с трудом.

Уроков физкультуры, проводимых с детьми в общеобразовательных школах всего два раза в неделю, явно не достаточно, так как они лишь на 11 процентов удовлетворяют потребность организма в движении.

В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет важное значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Занятия для детей не являются обременительными, не служат излишней 3 нагрузкой для них, а органически сочетаясь с физическими мероприятиями в режиме дня общеобразовательных учреждений, приучают детей к правильному использованию своего времени.

В программе представлен материал по практической и теоретической подготовке, годовой план распределения учебных часов. Большое внимание уделяется контролю за дыханием и элементами корригирующей гимнастики занимающихся. Также предусмотрен вопрос самостоятельных занятий в домашних условиях, предложены примерные комплексы утренней гигиенической гимнастики для разновозрастных групп. **Актуальность** настоящей программы состоит в том, что именно этот вид образования

ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Новизна программы заключается в отличие от типовой программы. 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. Программой осуществляется ознакомление с теннисом, бадминтоном. Девочки по выбору занимаются аэробикой. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Возможность подбора пары для спортивных игр.

Цель программы - содействовать формированию здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи программы: способствовать формированию:

- основных знаний о развитии системы физического воспитания;
- знаний принципов организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- практических навыков общей и специальной физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов;
- знаний о гигиене тела, одежды и обуви, гигиеническое значение и правила

применения водных процедур, профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Режим питания и питьевой режим, правила оказания первой медицинской помощи, правила самоконтроля, о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков.

способствовать развитию:

- умения выполнять упражнения быстро и медленно, с большими и малыми усилиями;
- умения определять пространственные величины шагами, глазомером,

мышечными ощущениями, противостоять отрицательному влиянию раздражений вестибулярного анализатора;

-жизненно необходимых двигательных умений и навыков,

способствовать воспитанию:

необходимых морально-волевых и физических качеств обучающихся; организаторских качеств и привычки систематически самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа, составляет от 6 до 17 лет.

Срок реализации программы- 3 года. Объем часов в год составляет: в 1 год обучения – 134 часов; во 2 год обучения – 134 часов; в 3 год обучения - 134 часов;

После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

Условия набора. К занятиям в секции допускаются все учащиеся в возрасте от 6 до 17 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

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 форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы и режим занятий.

Данная программа предусматривает следующие разделы:

1. Теоретический (предполагает сообщение теоретических сведений учащимся).
2. Практический (осуществляется через выполнение учащимися практического задания).

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие:

- овладение основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.); укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности.

Промежуточные:

На 1-2 году обучения

- расширение и развитие двигательного опыта;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

На 3-м году обучения

- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- формирование знаний об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- расширение двигательного опыта;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

Способы проверки результатов.

1. Усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)

2. Устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
3. Достижения (контрольные испытания ,тесты, участие в соревнованиях)
4. Физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

Методы и приемы проведения занятий:

Словесные (рассказ, объяснения, указания)

Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, кинокольцовок, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)

Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

	Разделы программы	Количество часов		
		1 год	2 год	3 год
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	2	2	2
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	2
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	5	5	5
4	Гимнастика.	15	15	15
5	Легкая атлетика.	35	35	35
6	Подвижные игры.	35	35	35
7	Спортивные игры.	35	35	35
8	Контрольные испытания и соревнования.	5	5	5
	Итого:	134	134	134

3. Учебный план.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
4. Учебно-тематический план				
1 года обучения				

2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	5	2	3
4	Гимнастика.	15	5	10
5	Легкая атлетика.	35	5	30
6	Подвижные игры.	35	5	30
7	Спортивные игры.	35	5	30
8	Контрольные испытания и соревнования.	5	1	4
Всего:		134	27	107

5. Содержание программы 1 года обучения

5.1. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

5.2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

5.3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

5.4. Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория:

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

5.5. Легкая атлетика.

Практика:

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 3060м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

9

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

5.6. Подвижные игры.

Практика:

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики - воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси - лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи - вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория:

Правила игры

5.7. Спортивные игры.

Баскетбол.

Практика:

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Теория:

Правила игры.

Техника передвижения.

Техника владения мячом.

Техника защиты.

Тактика нападения.

Бадминтон.

Теория:

Хват ракетки. Подача.

Удары справа и слева.

Плоские, укороченные и короткие удары.

Правила игры.

Практика:

Учебная игра.

Футбол.

Практика:

Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо.

Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней

стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты).
 Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.

Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Теория:

Техника передвижения.

Виды обманных движений.

Правила игры.

5.8. Контрольные испытания и соревнования.

Практическая часть: самостоятельно составить и демонстрировать аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей; соблюдая принципы оздоровительной тренировки, составить и демонстрировать комплекс упражнений для разных групп мышц. Итоговое тестирование. Участие в соревнованиях на различных уровнях.

6. Учебно-тематический план

2 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о строении организма, о влияние физических упражнений.	2	2	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	5	2	3
4	Гимнастика.	15	5	10
5	Легкая атлетика.	35	5	30
6	Подвижные игры.	35	5	30
7	Спортивные игры.	35	5	30
8	Контрольные испытания и соревнования.	5	1	4
Всего:		134	27	107

7. Содержание программы 2 год обучения

7.1. Основы знаний о строении организма, о влияние физических упражнений. О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

7.2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

7.3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

7.4. Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория:

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

7.5. Легкая атлетика.

Практика:

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30–60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

7.6. Подвижные игры.

Практика:

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики - воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси - лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи - вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория:

Правила игры.

7.6. Спортивные игры. Баскетбол.

Практика:

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Теория:

Правила игры.

Техника передвижения.

Техника владения мячом.

Техника защиты.

Тактика нападения.

Бадминтон.

Теория:

Хват ракетки. Поддача.

Удары справа и слева.

Плоские, укороченные и короткие удары.

Правила игры.

Практика:

Учебная игра.

Футбол.

Практика:

Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты).

Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча.

Командные действия.

Теория:

Техника передвижения.

Виды обманных движений.

Правила игры.

7.7. Контрольные испытания и соревнования.

Сдача нормативов по окончании года. Участие в командных

соревнованиях и личных первенствах. 1 Соревнования по ОФП. Соревнования — эстафеты. Конкурсы: "Спортивный знаток", "Спортивные загадки".

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о строении организма, о влияние физических упражнений.	2	2	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	5	2	3
4	Гимнастика.	15	5	10
5	Легкая атлетика.	35	5	30
6	Подвижные игры.	35	5	30
7	Спортивные игры.	35	5	30
8	Контрольные испытания и соревнования.	5	1	4
Всего:		134	27	151

9. Содержание программы

3 года обучения.

9.1. Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений.

История физической культуры. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Ведение дневника самоконтроля.

9.2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

9.3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм (баскетбол, настольный теннис, бадминтон).

9.4. Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: без предметов, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий.

Теория:

Страховка.

Гимнастическая терминология.

Основы техники гимнастических упражнений.

9.5. Легкая атлетика.

Практика:

Медленный бег. Кросс 500-1000 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Теория:

Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.

9.6. Подвижные игры.

Практика.

Колдуны, пятнашки с мячом, рыбаки и рыбки. Бои петухов. Взятие высоты и др. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория:

Правила игры. _

9.7. Спортивные игры. Баскетбол.

Теория:

Тактика защиты. Тактика нападения.

Практика:

Стойки и перемещения. Индивидуальные и командные действия.

Бадминтон.

Теория:

Атака. Защита. Обманные движения. Система взаимодействия бок о бок. Система диагонального взаимодействия. Взаимодействие в линию.

Практика:

Игра в парном разряде. Игра в одиночном разряде **Настольный теннис.**

Практика:

Хват ракетки. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами.

Контрудары.

Теория:

Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры.

9.8. Контрольные испытания и соревнования. Соревнования - поединки.

Соревнования "Веселые старты". Конкурсы: "Спортивные рисунки" (Девиз - 18 "Мой разноцветный спортивный мир") "Самые ловкие". Сдача контрольных нормативов.

10. Методическое обеспечение программы.

Структура типового занятия:

1. Подготовительная часть (разминка) - построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.
2. Основная - основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.
3. Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам.

1. Занятия по ознакомлению с группой
2. Занятия по изучению нового материала
3. Повторение и закрепление пройденного материала
4. Занятия по изучению нового материала
5. Занятия смешанного характера

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

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

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

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей: подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.); основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной

подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры; заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

11. Условия реализации программы.

При проведении занятия большое значение имеют указания инструктора, играющие роль внешнего управляющего момента, с помощью которого занимающиеся могут хорошо представить себе собственные действия, ориентирующие их, что и как делать: название движения, основные моменты техники выполнения, направление, подсчет и т.д. Такие действия помогают исправить более или менее грубые ошибки и корректируют действия занимающихся, тем самым применяя принцип обратной связи и поточный метод выполнения упражнений.

Основные принципы физического воспитания. В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

В режиме дня физкультурным мероприятием отводится много времени, поэтому инструктор по ОФП должен иметь достаточные занятия в области физической культуры. Он не только организует и проводит работу по физическому воспитанию, но и удовлетворяет интерес к спорту, отвечая на вопросы, беседуя о

спортивных событиях, знакомит детей с оздоровительным воздействием физической культуры.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

Материально-техническое обеспечение программы:

-спортивная форма и обувь на каждого ученика

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

-технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)

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

9. Литература:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. - М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.,1980
4. Голощапов Б.Р История физической культуры. - М.,2009
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. - М.,1990
7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.

Программа второго года обучения

7. Содержание программы 2 год обучения

7.1. Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений. Развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

7.2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

7.3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

7.4. Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория:

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

7.5. Легкая атлетика.

Практика:

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30–60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

7.6. Подвижные игры.

Практика:

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики - воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”,

“Гуси - лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”,

“Лиса и собаки”, “Воробьи - вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория:

Правила игры.

7.7. Спортивные игры. Баскетбол.

Практика:

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Теория:

Правила игры.

Техника передвижения.

Техника владения мячом.

Техника защиты.

Тактика нападения.

Бадминтон.

Теория:

Хват ракетки. Подача.

Удары справа и слева.

Плоские, укороченные и короткие удары.

Правила игры.

Практика:

Учебная игра.

Футбол.

Практика:

Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево направо. Остановки во время бега.

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Теория:

Техника передвижения.

Виды обманных движений.

Правила игры.

7.8. Контрольные испытания и соревнования.

Сдача нормативов по окончании года. Участие в командных

соревнованиях и личных первенствах. 1 Соревнования по ОФП. Соревнования — эстафеты. Конкурсы: "Спортивный знаток", "Спортивные загадки".

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о строении организма, о влияние физических упражнений.	2	2	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	5	2	3
4	Гимнастика.	15	5	10
5	Легкая атлетика.	35	5	30
6	Подвижные игры.	35	5	30
7	Спортивные игры.	35	5	30

8	Контрольные испытания и соревнования.	5	1	4
Всего:		134	27	107