

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20

Принята на заседании
методического совета
от «30» 04 2025 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №20
Бауэр Н.В.
«30» 04 2025 г.



Программа
«Общая физическая подготовка»

Срок реализации программы – 3 года

Возраст обучающихся – 6-11 лет

Количество часов в год:

1 год обучения – 34

2 год обучения – 34

3 год обучения – 34

Автор-составитель:
Голышкина Валентина Юрьевна,
преподаватель

Аннотация

Программа «Общая физическая подготовка» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, направлена на укрепление здоровья школьников, привлечение их к занятиям физкультурой и спортом, развитие координации движений, силы, ловкости, выносливости, совершенствование физического мастерства, подготовке к городским спортивным соревнованиям, формированию сплоченных ученических коллективов, умение работать в команде.

Благодаря занятиям ребёнок приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия общей физической подготовкой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Программа предназначена для учащихся начальных классов (6-11 лет).

Срок обучения по программе – 3 года.

На занятия отводится 34 часа в год на каждый год обучения (общий объем по программе 102 часа).

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Программа «Общая физическая подготовка»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	1 год обучения - стартовый 2 год обучения – базовый 3 год обучения - базовый
Ф.И.О автора (составителя) программы	Голышкина Валентина Юрьевна
Год разработки	2025
Где, когда и кем утверждена программа	Программа рассмотрена на заседании методического совета от 30.04.2025 протокол №4, утверждена приказом директора МБОУ СОШ №20 Н.В. Бауэр от 30.04.2025 №Ш20-13-669/5
Информация о наличии рецензии/экспертного заключения	Нет
Цель	формирование у учащихся 1-4 классов основ здорового образа жизни посредством освоения двигательной деятельности.
Задачи	<i>Обучающие:</i> - формировать у учащихся интерес к занятиям общей физической подготовкой через подвижные игры; - ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена. <i>Развивающие:</i> - укреплять здоровье, развивать общую физическую подготовку (силу, выносливость, ловкость); - развивать чувство команды; - развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание. <i>Воспитательные:</i> - воспитывать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем; - формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
Планируемые результаты	К концу обучения учащиеся должны Знать: - основы гигиенических требований и технику безопасности при занятиях физическими упражнениями; - индивидуальные особенности физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом; - особенности индивидуального здоровья и его функциональные возможности, способы профилактики перенапряжения средствами физической культуры.

	Уметь: - осуществлять самоконтроль, самооценку; - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; - оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; - сопоставлять изученный материал с возможностью его применения в игровой и повседневной деятельности; - работать в группе, анализировать, сравнивать выполнение товарища с эталоном, - дать характеристику собственному выполнению упражнения; - использовать приобретенные знания и умения для организации здорового образа жизни и досуга.
Срок реализации	3 года
Количество часов в неделю/ год	1 год обучения (1 классы) – 1/34 2 год обучения (2-3 классы)– 1/34 3 год обучения (4 классы) – 1/34 Итого: 102 часа
Возраст обучающихся	6-11 лет
Форма занятий	Очная форма обучения. Формы занятий: групповые, индивидуальные
Методическое обеспечение	Лучшие спортивные игры для детей и родителей», Москва, 2016 год. Антонова Ю. А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС. Нормативы ВФСК «ГТО» для школьников. Тесты уровня физической подготовленности. В.А. Лях, 2018г.
Условия реализации программы	1. Спортивный зал, гимнастический зал; 2. Комплексная спортивная площадка; 3. Учебно-методическая литература; 4. Спортивный инвентарь (мячи разного диаметра и веса, скакалки, гимнастические палки, обручи, гантели, кубики, кегли, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, перекладина, маты).

Пояснительная записка

Программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

[Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](#) (с изменениями), [Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»](#), [Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»](#), [постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»](#), приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей», государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 5 октября 2018 года № 338-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Развитие образования» (с изменениями), включающей портфели проектов, проекты автономного округа.

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ СОШ № 20.

Программа «Общая физическая подготовка» является компилятивной, основанием для разработки данной программы являются примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Москва «Просвещение», 2011 год, В.А.Горский; «Лучшие спортивные игры для детей и родителей», Москва, 2016 год. Антонова Ю. А.; Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС.; «Детские подвижные игры». / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2012.; Громова О.: Подвижные игры для детей ФГОС ДО, Нормативы ВФСК «ГТО» 1 и 2 ступени; тесты уровня физической подготовленности. В.А. Лях, 2018 г.

Реализация программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы.

Актуальность программы: состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Программа по общей физической подготовке **направлена** на укрепление здоровья школьников, привлечение их к занятиям физкультурой и спортом, развитие координации движений, силы, ловкости, выносливости, совершенствование физического мастерства, подготовку к городским спортивным соревнованиям, формированию сплоченных ученических коллективов, умение работать в команде.

Программа «Общая физическая подготовка» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень освоения программы:

- 1 год обучения – стартовый;
- 2 год обучения – базовый;
- 3 год обучения - базовый.

Отличительные особенности данной программы заключаются в:

- постоянном увеличении соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов;
- стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;
- строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;
- расширении нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена;
- ориентации всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности;
- специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы.

Адресат программы – данная программа предназначена для обучающихся 1-4 классов (6-11 лет), с учетом медицинского заключения.

Количество обучающихся в группе - 20 человек.

Срок освоения программы: 3 года.

Объем программы.

- 1 год обучения – 1 час в неделю/ 34 часа в год;
- 2 год обучения – 1 час в неделю/ 34 часа в год;
- 3 год обучения – 1 час в неделю/ 34 часа в год;
- Итого: 102 часа

Режим занятий учащихся определяется требованиями рекомендуемого режима занятий: по 1 часу 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия составляет 45 минут.

Формы обучения. Основная форма организации образовательной деятельности при реализации программы учебное занятие (**очная**), могут применяться дистанционные формы обучения в период активированных дней и карантина.

Сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации работы на занятиях - условие успеха обучения по программе.

Формы занятий: тренировка, игра, соревнования, теоретические занятия.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм обучающихся. Содержание физического упражнения составляют входящие в него действия и те основные процессы, которые происходят в организме по ходу выполнения упражнения, определяя величину его воздействия. К физическим упражнениям относятся: бег, ходьба на лыжах, гимнастика, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и т.п.

Цель и задачи программы

Цель: формирование у учащихся 1-4 классов основ здорового образа жизни посредством занятий ОФП.

Задачи:

Обучающие:

- формировать у учащихся интереса к занятиям общей физической подготовкой через подвижные игры;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Развивающие:

- укреплять здоровье, развивать общую физическую подготовку (силу, выносливость, ловкость);
- развивать чувство команды;
- развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

Воспитательные:

- воспитывать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Содержание программы

Учебный план

1 год обучения (1 классы)

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Теоретическая подготовка. Правила техники безопасности.	3	3	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	9	1	8	Тестирование
3	Подвижные игры.	20	2	18	Тестирование
4	Участие в соревнованиях и эстафетах.	2	-	2	Соревнование. Контрольное тестирование
ИТОГО		34	6	28	

Учебный план

2 год обучения (2-3 классы)

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка. Правила техники безопасности.	1	1	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	11	1	10	Тестирование
3	Подвижные игры.	11	1	10	Тестирование
4	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	9	1	8	Тестирование
5	Участие в соревнованиях.	2	-	2	Соревнование. Контрольное тестирование
ИТОГО		34	4	30	

**Учебный план
3 год обучения (4 классы)**

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Теоретическая подготовка. Правила техники безопасности.	2	2	0	Беседа
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	9	1	8	Тестирование
3	Подвижные игры.	11	0	11	Тестирование
4	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	8	1	7	Тестирование
5	Участие в соревнованиях.	4	-	4	Контрольные тестирования
ИТОГО		34	4	30	

Содержание учебного плана 1 года обучения (1 классы)

Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка. Правила техники безопасности (3 часа)

Теория. Правила техники безопасности на занятиях в спортивном и гимнастическом залах, на спортивной площадке. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов. Основные правила личной гигиены. Врачебный контроль, самоконтроль. Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (9 часов)

Теория. *Общая физическая подготовка* (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма занимающихся: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности. Упражнения без предметов. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Практика. Упражнения с гимнастическими палками, с гимнастическими скамейками. Упражнения с набивными мячами(1кг). Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со скакалками. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места, прыжки через препятствие, многоскоки. Упражнения силовой подготовки в положении «вис стоя» и «вис лёжа». Беговые упражнения. Скоростно-силовая подготовка.

Раздел 3. Подвижные игры (20 часов)

Практика.

Бег на выносливость. Прыжки на скакалке.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, лёжа на животе.

Комплекс упражнений на растяжение мышц. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Теория. Правила владения мячом.

Практика. Ведение мяча. Подвижные игры «Вышибалы».

Способы передачи мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».

Способы забрасывания мяча в б/корзину. Броски мяча в баскетбольную корзину.

Подвижная игра «Мяч в корзину».

Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч капитану».

Подвижная игра «Перестрелка».

Подвижная игра «Вышибалы».

Подвижная игра «Лучший защитник».

Техника безопасности во время подвижных игр. Игра «Салки».

Подвижная игра «Кот и мыши».

Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Подвижная игра «Охотник и утки».

Подвижная игра «Пустое место».

Подвижная игра «Щука и караси».

Подвижная игра «Чай, чай, выручай».

Подвижная игра «Коршун и курица».

Подвижная игра «А, ну-ка, отними!».

Раздел 4. Участие в соревнованиях и эстафетах (2 часа).

Практика. Линейные эстафеты. «Весёлые старты». Контрольные тесты.

Содержание учебного плана 2 года обучения (2-3 классы)

Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка. Правила техники безопасности (1час)

Теория. Правила техники безопасности на занятиях в спортивном и гимнастическом залах, на спортивной площадке. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов. Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (9 часов)

Теория. Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Двигательные качества, развиваемые в результате занятий.

Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

Практика. *Общая физическая подготовка (ОФП)* направлена на общее развитие и укрепление организма занимающихся: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Подвижные игры. Профилактика травматизма на занятиях. Эстафеты и упражнения с предметами.

Упражнения с предметами:

Упражнения с набивными мячами:

- а) из основной стойки наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений;
- б) броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной. Толкание мяча одной рукой и двумя;
- в) подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах. Броски мяча ногами вверх и вперед;
- г) сидя – наклоны, вращения, подбрасывания и броски мяча, толкание одной рукой и двумя от плеча, груди вверх, вперед, метание мяча сбоку двумя руками и одной;
- д) лежа на спине – броски мяча из-за головы, от груди одной рукой и двумя, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову; лежа на животе – броски от груди двумя руками, подъем ног с мячом;
- е) передача мяча в парах из положения стоя и сидя, борьба за мяч;
- ж) игры и эстафеты с передачей одного или нескольких мячей на быстроту, раскладывание и собирание мячей на время.

Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья

Игра «Удержись на месте».

Субъективные и объективные показатели состояния здоровья

Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с предметами. Круговая тренировка.

Упражнения без предметов.

Упражнения для развития мышц плечевого пояса, рук и шеи:

- а) движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе;
- б) сгибание и разгибание рук: в упоре, передвижение на руках, подпрыгивание;
- в) наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития мышц туловища:

- а) наклоны вперед, назад, в стороны;
- б) повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;
- в) подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками или ногами.

Подвижные игры и эстафеты.

Раздел 3. Подвижные игры (11 часов)

Практика. Упражнения для развития мышц плечевого пояса, рук и шеи. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения для развития мышц туловища. Подвижные игры и эстафеты

Упражнения для развития мышц ног. Подвижные игры и эстафеты. Беговые упражнения. Бег с низкого старта. Медленный бег и его разновидности. Ускорения на отрезках 20-50 м. Барьерный бег.

Раздел 4. Подвижные игры с элементами игры баскетбол (9 часов)

Теория. Беседа. Изучение правил игры в баскетбол.

Практика. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с места. Прыжки в высоту с разбега. Техничко-тактическая подготовка. Спринтерский бег. Подвижные игры и эстафеты. Развитие выносливости. Техничко-тактическая подготовка. Прыжки в длину с места.

Подвижные игры «Мяч капитану», «Ловишки с мячом», «Поймай мяч», «Гонка мячей по кругу», «Пять бросков», «Метко в корзину».

Раздел 5. Участие в соревнованиях (2 часа)

Практика. Веселые старты. Эстафеты. Подведение итогов года. Мониторинг и контрольные тестирования.

Содержание учебного плана 3 года обучения (4 классы)

Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка. Правила техники безопасности (2 часа)

Теория. Правила техники безопасности на занятиях в спортивном и гимнастическом залах, на спортивной площадке. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов. Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль. Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (9 часов)

Практика.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма занимающихся: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Упражнения без предметов

Упражнения для развития мышц плечевого пояса, рук и шеи:

- а) движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе;
- б) сгибание и разгибание рук: в упоре, передвижение на руках, подпрыгивание;
- в) наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития мышц туловища:

- а) наклоны вперед, назад, в стороны;
- б) повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;
- в) подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками или ногами.

Упражнения для развития мышц ног:

- а) в положении стоя с опорой руками поочередные отведения прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- б) выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; то же с подскоками;
- в) переходы из положения стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и с задержкой в различных положениях;
- г) подъем на гимнастическую скамейку, стенку и прыгивание с разной высоты на две и одну ноги с последующим прыжком вверх, вперед;

д) пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге.

Упражнения общего воздействия.

Упражнения на расслабление мышц:

а) встряхивание рук и ног в различных исходных положениях;

б) постепенное напряжение в течение 4-6 секунд мышц рук, ног или всех мышц до максимального, полное их расслабление в положении сидя и лежа.

Акробатические упражнения:

а) стойка на лопатках, на голове и руках толчком одной и двух ног, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую стенку, ходьба на руках;

б) короткие и длинные кувырки вперед и назад, в стороны с опорой и без опоры на руки, с места, с шага и с разбега, толчком одной ногой и двумя; кувырки вперед и назад вдвоем, кувырки через партнера и препятствия различной высоты с полетом с места и с разбега;

в) мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивание в положении моста, вставание на мост наклоном назад и через стойку на руках с помощью и без помощи партнера, вставание с моста.

Упражнения с партнером:

а) с помощью партнера в различных исходных положениях упражнения на гибкость;

б) с сопротивлением партнера и использованием веса партнера с воздействием на различные группы мышц;

в) перетягивание, переталкивание, различные игры и эстафеты, ходьба и бег с партнером.

Упражнения с предметами:

Упражнения с набивными мячами:

а) из основной стойки наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений;

б) броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной. Толкание мяча одной рукой и двумя;

в) подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах. Броски мяча ногами вверх и вперед;

г) сидя – наклоны, вращения, подбрасывания и броски мяча, толкание одной рукой и двумя от плеча, груди вверх, вперед, метание мяча сбоку двумя руками и одной;

д) лежа на спине – броски мяча из-за головы, от груди одной рукой и двумя, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову; лежа на животе – броски от груди двумя руками, подъем ног с мячом;

е) передача мяча в парах из положения стоя и сидя, борьба за мяч;

ж) игры и эстафеты с передачей одного или нескольких мячей на быстроту, раскладывание и собирание мячей на время.

Упражнения с палкой:

а) в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа – с палкой в руках с различной шириной хвата подъем и отведение рук назад, наклоны и повороты с палкой на плечах и за спиной.

Упражнения со скакалкой:

а) прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе и приседе на двух ногах и с продвижением вперед;

б) различные эстафеты.

Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат, козел, скамейка и т.д.)

а) висы, лазания, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног, вращение ног;

б) размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, перевороты в упор, соскоки;

в) простые и опорные прыжки с жесткого и подкидного мостика в длину и в высоту, выпрыгивание и спрыгивание со снарядов на одну и две ноги;

г) комбинированные прыжки и различные эстафеты с преодолением препятствий.

Упражнения с отягощениями:

- а) наклоны вперед, назад, повороты в стороны, вращения;
- б) различные подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы и с перекатом с пяток на носки, ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.

Спортивные игры:

- а) двусторонние игры в футбол, баскетбол.

Раздел 3. Подвижные игры (11 часов)

Практика. Для преимущественного совершенствования физических качеств, таких как сила, быстрота, специальные формы выносливости; дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения:

Скоростно-силовые – движения выполняются с максимальной интенсивностью. Сюда относятся спринтерский и барьерный бег, прыжки и метания.

Упражнения на выносливость. К этой группе относятся спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, марафонский бег.

Для развития скоростно-силовых качеств – 4 группы упражнений:

- с преодолением веса собственного тела;
- с различными дополнительными отягощениями;
- с использованием сопротивления внешней среды;
- с преодолением внешних сопротивлений.

Скоростно-силовая подготовка легкоатлета способствует развитию быстроты движений и силы мышц.

Скоростное направление развивает скорость выполнения основного упражнения, отдельных его элементов и их сочетаний, а также стартового ускорения.

Упражнения выполняются максимально быстро, что достигается за счет совершенствования координации и согласованности в работе мышц.

Силовое направление – для развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения для каждого возраста практически максимальный, скорость выполнения варьируется. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц.

Скоростно-силовое направление решает задачу увеличения силы мышц и скорости движений. Упражнения выполняются максимально быстро с небольшими отягощениями или без них, с сохранением полной амплитуды движений.

Выносливость – способность выполнять продолжительную тренировочную работу.

Общая выносливость приобретается посредством длительной тренировочной работы, выполняемой с относительно невысокой интенсивностью. Увеличивать нагрузку в упражнениях на выносливость надо очень осторожно, чтобы не ухудшить работу сердечно – сосудистой системы. Начинающим легкоатлетам развивать общую выносливость лучше посредством «смешанных» передвижений. Затем необходимо переходить на равномерный темп, постепенно увеличивая продолжительность тренировочной работы.

Общая выносливость способствует повышению работоспособности занимающихся, улучшению здоровья и является основой для развития специальной выносливости.

При развитии специальной выносливости выполняется уже более интенсивная скоростная работа. Бег менее продолжителен, но повторяется несколько раз в одном тренировочном занятии. Между пробежками занимающиеся отдыхают активно, выполняя бег «трусцой».

Бег с переменной скоростью является основным средством при подготовке бегунов на средние и длинные дистанции.

Существует повторный метод, при котором бег повторяется на отрезках более коротких, чем соревновательная дистанция, с отдыхом после пробежки 15-20 минут.

Выносливость развивают постепенно. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью. С ростом мастерства нагрузка постепенно увеличивается.

Большое значение в физической подготовке имеют упражнения для повышения функциональных возможностей применительно к спортивной специализации. Например, прыгунам и метателям нужно выполнять упражнения для развития силы как можно быстрее, а бегунам на длинные дистанции – медленнее и дольше.

Совершенствование физических качеств занимающихся эффективно при проведении спортивно-оздоровительных занятий в игровой форме.

Раздел 4. Подвижные игры с элементами игры баскетбол (8 часов)

Теория. Беседа. Изучение правил игры в баскетбол.

Практика. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с места. Прыжки в высоту с разбега. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для развития силы мышц ног. Техника бега на короткие дистанции. Барьерный бег. Бег на длинные дистанции.

Раздел 5. Участие в соревнованиях (4 часа)

Практика. Техника бега на длинные дистанции. Метание мяча в цель и на дальность. Техника метания малого мяча в цель и на дальность. Техника бега на длинные дистанции. Мониторинг. Контрольные тестирования. Подведение итогов года.

Планируемые результаты освоения программы

К концу 1 года обучения учащиеся должны:

Знать:

- основы гигиенических требований при занятиях общей физической подготовкой;
- технику безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- составить и провести подготовительную часть занятия (разминку);
- демонстрировать динамику уровня индивидуальной физической подготовленности;
- активно участвовать в подвижных играх для развития физических качеств;
- использовать приобретенные знания и умения для организации здорового образа жизни и досуга.

К концу 2 года обучения учащиеся должны:

Знать:

- основы гигиенических требований при занятиях общей физической подготовкой;
- технику безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- составить и провести подготовительную часть занятия (разминку);
- демонстрировать динамику уровня индивидуальной физической подготовленности;
- активно участвовать в подвижных играх для развития специальных физических качеств учащегося;
- сопоставлять изученный материал с возможностью его применения в игровой и повседневной деятельности;
- использовать приобретенные знания и умения для организации здорового образа жизни и досуга.

К концу 3 года обучения учащиеся должны

Знать:

- основы гигиенических требований и технику безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- индивидуальные особенности физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом;
- особенности индивидуального здоровья и его функциональные возможности, способы профилактики перенапряжения средствами физической культуры.

Уметь:

- осуществлять самоконтроль, самооценку;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- сопоставлять изученный материал с возможностью его применения в игровой и повседневной деятельности;
- работать в группе, анализировать, сравнивать выполнение товарища с эталоном,
- дать характеристику собственному выполнению упражнения;
- использовать приобретенные знания и умения для организации здорового образа жизни и досуга.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

1 год обучения (1 классы)

№	мес яц	числ о	Время проведен ия занятий	Форм а занят ий	Количес тво часов	Тема занятий	Место проведен ия	Форма контро ля
1	сен тяб рь			Очная , групп овое занят ие	1	Вводный инструктаж. Знакомство со спортивными играми. Развитие баскетб ола в России. Выдающиеся баскетболисты России. Подвижные игры	Спортив ный зал	Фронта льный опрос
2	сен тяб рь			Очная , групп овое занят ие	1	Санитарно- гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом. Общие требования к личной гигиене юных спортсменов.	Спортив ный зал	Опрос
3	сен тяб			Очная ,	1	Понятия о травмах, их	Спортив ный зал	Беседа

	рь			групп овое занят ие		предупреждение и первая помощь. Подвижные игры		
4	сен тяб рь			Очная , групп овое занят ие	1	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Игра «Салочки».	Спортив ный зал	Фронта льный опрос
5	окт ябр ь			Очная , групп овое занят ие	1	Упражнения с гимнастическими палками, с гимнастическими скамейками.	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
6	окт ябр ь			Очная , групп овое занят ие	1	Упражнения с набивными мячами(1кг). Упражнения на гимнастической стенке.	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
7	окт ябр ь			Очная , групп овое занят ие	1	Упражнения со скакалками. Разучить комплекс дыхательной гимнастики.	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
8	ноя брь			Очная , групп овое занят ие	1	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
9	ноя брь			Очная , групп овое занят ие	1	Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств. Прыжок в длину с места, прыжки через препятствие, многоскоки.	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
10	ноя брь			Очная , групп овое занят ие	1	Упражнения силовой подготовки в положении «вис стоя» и «вис лёжа».	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
11	ноя брь			Очная , групп овое	1	Беговые упражнения. Скоростно- силовая	Спортив ный зал	Практи ческое занятие

				занят ие		подготовка.		
12	дек абр ь			Очная , групп овое занят ие	1	Бег на выносливость. Прыжки на скакалке.	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
13	дек абр ь			Очная , групп овое занят ие	1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, лёжа на животе.	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
14	дек абр ь			Очная , групп овое занят ие	1	Комплекс упражнений на растяжение мышц. Упражнения с гимнастической скамейкой.	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
15	дек абр ь			Очная , групп овое занят ие	1	Правила владения баскетбольным мячом. Ведение мяча. Подвижная игра «Вышибалы».	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
16	январь			Очная , групп овое занят ие	1	Способы передач баскетбольного мяча. Передачи мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
17	январь			Очная , групп овое занят ие	1	Способы забрасывания мяча в б/корзину. Броски мяча в баскетбольную корзину. Подвижная игра «Мяч в корзину».	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
18	январь			Очная , групп овое занят ие	1	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч капитану».	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
19	фев рал ь			Очная , групп овое занят ие	1	Подвижная игра «Перестрелка».	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
20	январь			Очная ,	1	Подвижная игра «Вышибалы».	Спортив ный зал	Практи ческое

				групп овое занят ие				занятие
21	фев рал ь			Очная , групп овое занят ие	1	Подвижная игра «Лучший защитник».	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
22	фев рал ь			Очная , групп овое занят ие	1	Эстафеты с мячом.	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
23	фев рал ь			Очная , групп овое занят ие	1	Техника безопасности во время подвижных игр. Игра «Салки».	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
24	мар т			Очная , групп овое занят ие	1	Подвижная игра «Кот и мыши».	Спортив ный зал	Игра
25	мар т			Очная , групп овое занят ие	1	Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи».	Спортив ный зал	Игра
26	мар т			Очная , групп овое занят ие	1	Подвижная игра «Охотник и утки».	Спортив ный зал	Игра
27	мар т			Очная , групп овое занят ие	1	Подвижная игра «Пустое место».	Спортив ный зал	Игра
28	апр ель			Очная , групп овое занят ие	1	Подвижная игра «Щука и караси».	Спортив ный зал	Игра
29	апр ель			Очная ,	1	Подвижная игра «Чай, чай,	Спортив ный зал	Игра

				групповое занятие		выручай».		
30	апрель			Очная, групповое занятие	1	Подвижная игра «Коршун и курица».	Спортивный зал	Игра
31	апрель			Очная, групповое занятие	1	Подвижная игра «А, ну-ка, отними!»	Спортивный зал	Игра
32	май			Очная, групповое занятие	1	Подвижная игра «Волк во рву».	Спортивный зал	Игра
33	май			Очная, групповое занятие	1	Линейные эстафеты.	Спортивный зал	Эстафета
34	май			Очная, групповое занятие	1	«Весёлые старты». Контрольные тесты.	Спортивный зал	Тестирование

**Календарный учебный график
2 год обучения (2-3 классы)**

№	мес яц	числ о	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Очная, групповое занятие	1	Вводный инструктаж. Подвижные игры	Спортивный зал	Фронтальный опрос
2	сентябрь			Очная, групповое занятие	1	Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической	Спортивный зал	Опрос

						культурой и спортом Подвижные игры		
3	сентябрь			Очная , групповое занятие	1	Понятия о травмах, их предупреждение и первая помощь Подвижные игры	Спортивный зал	Беседа
4	сентябрь			Очная , групповое занятие	1	Общие требования к личной гигиене. Подвижные игры	Спортивный зал	Беседа
5	октябрь			Очная , групповое занятие	1	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке Подвижные игры	Спортивный зал	Беседа
6	октябрь			Очная , групповое занятие	1	Профилактика травматизма на занятиях Эстафеты с предметами	Спортивный зал	Эстафета
7	октябрь			Очная , групповое занятие	1	Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья Игра «Удержись на месте»	Спортивный зал	Игра
8	ноябрь			Очная , групповое занятие	1	Субъективные и объективные показатели состояния здоровья Эстафеты с препятствиями	Спортивный зал	Эстафета
9	ноябрь			Очная , групповое занятие	1	Эстафеты с предметами	Спортивный зал	Эстафета
10	ноябрь			Очная , групповое занятие	1	Круговая тренировка Упражнения без предметов	Спортивный зал	Практическое занятие

11	ноя брь			Очная , групп овое занят ие	1	Подвижные игры и эстафеты	Спортив ный зал	Игра
12	дек абр ь			Очная , групп овое занят ие	1	Упражнения для развития мышц плечевого пояса, рук и шеи	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
13	дек абр ь			Очная , групп овое занят ие	1	Подвижные игры и эстафеты	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
14	дек абр ь			Очная , групп овое занят ие	1	Упражнения для развития мышц туловища	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
15	дек абр ь			Очная , групп овое занят ие	1	Подвижные игры и эстафеты	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
16	январь			Очная , групп овое занят ие	1	Упражнения для развития мышц ног	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
17	январь			Очная , групп овое занят ие	1	Подвижные игры и эстафеты	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
18	январь			Очная , групп овое занят ие	1	Беговые упражнения	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
19	фев рал ь			Очная , групп овое занят ие	1	Бег с низкого старта	Спортив ный зал	Практи ческое занятие

20	январь			Очная , групповое занятие	1	Медленный бег и его разновидности	Спортивный зал	Практическое занятие
21	февраль			Очная , групповое занятие	1	Ускорения на отрезках 20-50 м	Спортивный зал	Практическое занятие
22	февраль			Очная , групповое занятие	1	Барьерный бег	Спортивный зал	Практическое занятие
23	февраль			Очная , групповое занятие	1	Прыжковые упражнения	Спортивный зал	Практическое занятие
24	март			Очная , групповое занятие	1	Прыжки в длину с места	Спортивный зал	Практическое занятие
25	март			Очная , групповое занятие	1	Прыжки в длину с разбега	Спортивный зал	Практическое занятие
26	март			Очная , групповое занятие	1	Прыжки в высоту с места	Спортивный зал	Практическое занятие
27	март			Очная , групповое занятие	1	Прыжки в высоту с разбега	Спортивный зал	Практическое занятие
28	апрель			Очная , групповое занятие	1	Технико-тактическая подготовка Спринтерский бег	Спортивный зал	Практическое занятие

29	апрель			Очная , групповое занятие	1	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Игра
30	апрель			Очная , групповое занятие	1	Развитие выносливости	Спортивный зал	Практическое занятие
31	апрель			Очная , групповое занятие	1	Технико-тактическая подготовка Прыжки в длину с места	Спортивный зал	Практическое занятие
32	май			Очная , групповое занятие	1	Развитие скоростных качеств	Спортивный зал	Практическое занятие
33	май			Очная , групповое занятие	1	Веселые старты	Спортивный зал	Практическое занятие
34	май			Очная , групповое занятие	1	Эстафеты. Подведение итогов года.	Спортивный зал	Контрольные тестирование

**Календарный учебный график
3 год обучения (4 классы)**

№	мес яц	числ о	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Очная , групповое занятие	1	Вводный инструктаж. ОФП	Спортивный зал	Фронтальный опрос
2	сентябрь			Очная , групповое занятие	1	Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест	Спортивный зал	Опрос

				ие		занятий физической культурой и спортом.		
3	сен тяб рь			Очная , групп овое занят ие	1	Техника безопасности на занятиях. ОФП	Спортив ный зал	Беседа
4	сен тяб рь			Очная , групп овое занят ие	1	Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. Бег с препятствиями	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
5	окт ябр ь			Очная , групп овое занят ие	1	Субъективные и объективные показатели состояния здоровья. Эстафета с предметами	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
6	окт ябр ь			Очная , групп овое занят ие	1	Развитие координационных способностей. Игра «Не пропусти мяч»	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
7	окт ябр ь			Очная , групп овое занят ие	1	Развитие скоростно- силовых качеств. Игра «Попади в мишень»	Спортив ный зал	Игра
8	ноя брь			Очная , групп овое занят ие	1	Эстафеты с предметами	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
9	ноя брь			Очная , групп овое занят ие	1	Круговая тренировка	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
10	ноя брь			Очная , групп овое занят ие	1	Спортивные игры и эстафеты	Спортив ный зал	Игра
11	ноя брь			Очная ,	1	Упражнения для развития мышц	Спортив ный зал	Практи ческое

				групп овое занят ие		плечевого пояса, рук и шеи		занятие
12	дек абр ь			Очная , групп овое занят ие	1	Спортивные игры и эстафеты	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
13	дек абр ь			Очная , групп овое занят ие	1	Упражнения для развития мышц туловища	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
14	дек абр ь			Очная , групп овое занят ие	1	Упражнения для развития мышц ног	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
15	дек абр ь			Очная , групп овое занят ие	1	Спортивные игры и эстафеты	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
16	январь			Очная , групп овое занят ие	1	Упражнения с предметами	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
17	январь			Очная , групп овое занят ие	1	Беговые упражнения	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
18	январь			Очная , групп овое занят ие	1	Бег с низкого старта	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
19	фев рал ь			Очная , групп овое занят ие	1	Медленный бег и его разновидности	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
20	январь			Очная ,	1	Ускорения на отрезках 20-50 м	Спортив ный зал	Практи ческое

				групп овое занят ие				занятие
21	фев рал ь			Очная , групп овое занят ие	1	Прыжковые упражнения	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
22	фев рал ь			Очная , групп овое занят ие	1	Прыжки в длину с места	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
23	фев рал ь			Очная , групп овое занят ие	1	Прыжки в длину с разбега	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
24	мар т			Очная , групп овое занят ие	1	Прыжки в высоту с места	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
25	мар т			Очная , групп овое занят ие	1	Прыжки в высоту с разбега	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
26	мар т			Очная , групп овое занят ие	1	Упражнения для развития силы мышц рук	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
27	мар т			Очная , групп овое занят ие	1	Упражнения для развития силы мышц ног	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
28	апр ель			Очная , групп овое занят ие	1	Техника бега на короткие дистанции	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
29	апр ель			Очная ,	1	Барьерный бег	Спортив ный зал	Практи ческое

				групп овое занят ие				занятие
30	апр ель			Очная , групп овое занят ие	1	Бег на длинные дистанции	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
31	апр ель			Очная , групп овое занят ие	1	Техника бега на длинные дистанции	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
32	май			Очная , групп овое занят ие	1	Метание мяча в цель и на дальность	Спортив ный зал	Тестир ование
33	май			Очная , групп овое занят ие	1	Техника метания малого мяча в цель и на дальность	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
34	май			Очная , групп овое занят ие	1	Техника бега на длинные дистанции. Подведение итогов года	Спортив ный зал	Контро льные тестир ования

Условия реализации программы Методическое обеспечение

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса.

Методы работы:

- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры;
- метод коллективной деятельности.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по программе и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

Педагогические технологии.

Для наиболее успешного выполнения поставленных целей и задач все занятия по программе состоят из теоретической (образовательной) и практической частей (игровая практика).

Теоретическая часть выстраивается в форме бесед, дискуссий.

Основная форма работы по программе – практические занятия.

Практическая часть включает в себя игровую практику.

Усвоение содержания программы в ходе занятий предполагается с помощью использования разнообразных методов и приемов.

Формы тренировочных занятий:

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы занятий:

- Учебные занятия, предполагающие усвоение занимающимися нового материала. Тренировочные занятия, которые направлены на развитие физических качеств.
- Учебно-тренировочные занятия, представляющие собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями.
- Восстановительные занятия, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода.
- Контрольные занятия, позволяющие определить эффективность процесса подготовки.
- Участие в соревнованиях.
- Индивидуальные занятия, рассчитанные на самостоятельное выполнение спортсменами заданий преподавателя.

Алгоритм учебного занятия

Обучающие занятия преследуют сугубо обучающие цели: научение чему-либо, овладение детьми конкретными знаниями и умениями по преподаваемому предмету.

Модель учебного занятия любого типа можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, подготовительного, основного, контрольного, итогового, рефлексивного, информационного.

Основанием для выделения этапов может служить процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности учащихся: восприятие – осмысление – запоминание – применение – обобщение - систематизация.

Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по ОФП.

Для реализации данной программы необходимы:

- площадка и/или спортивный манеж, зал, площадь которых должна быть не менее 4 кв. м. на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров;
- комната для переодевания;
- стойки– 6 штук;
- скакалки, 20 штук;
- мячи баскетбольные 20 штуки;
- мячи волейбольные 20 штук;
- стойка для хранения мячей 2 штуки;
- комплект фишек 20 штук,
- рулетка 3 м 1 штука;
- мячи резиновые 20 штук;
- тренировочные манишки, 20 штук,
- секундомер;
- свисток.

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, E-mail, облачные сервисы и т.д.).

Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

Для отслеживания результативности образовательной деятельности используются следующие виды контроля:

- текущий контроль (в течение всего учебного года);
- промежуточный контроль (середина учебного года);
- итоговый контроль (конец учебного года).

Текущий контроль проходит в течение года в виде опросов, собеседований, педагогических наблюдений, самостоятельных соревнований, сдачи тестов, нормативов, участия в соревнованиях различных уровней.

Промежуточный контроль проводится по полугодиям. Представляет собой мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого года обучения в мае месяце. Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Критерии оценивания

При оценивании деятельности учащихся на занятиях ОФП следует обращать внимание на следующие моменты:

- технику овладения программным материалом;
- количественные показатели (результаты);
- систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями;
- соответствие физических возможностей школьников учебным нормативам;
- индивидуальные изменения результатов при выполнении физических упражнений

Протокол № 1

тестовых упражнений по общей физической подготовке, обучающихся по программе «Общая физическая подготовка»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____
Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20 ____ г

№ п./п.	Фамилия, имя	Полных лет	Быстрота		Сила		Скоростно-силовые качества	
			Бег 30 м		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Прыжок в длину с места	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Преподаватель _____ / _____ /

Итоговая аттестация учащихся по программе «ОФП» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

Оценочные материалы:

Мальчики			Упражнение <u>1 класс</u>	Девочки		
выс	ср	низ		выс	ср	низ
6.2	6.9	7.0	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	6.7	7.4	7.5
9.9	10.5	11.0	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	10.2	11.3	11.7
Без учета времени			<u>Бег на 1000 метров</u>	Без учета времени		
1000	900	800	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	700	600	500
Без учета времени			<u>Ходьба на лыжах 1 км</u>	Без учета времени		
9	7	5	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	8	6	4.8
140	115	100	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	130	110	90
20	15	10	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	15	10	5
295	235	195	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	245	220	200
3	2	1	<u>Метание в цель с 6 м / 5 попыток</u>	3	2	1
40	30	20	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	50	40	30
16	14	11	<u>Поднимание туловища 30 сек (раз)</u>	14	12	9
30	25	15	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	20	15	12
4	2	1	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
12	7	5	<u>Подтягивание из виса лёжа (раз)</u>	10	5	3
10	8	5	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	8	5	3
+6	+3	+1	<u>Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)</u>	+7	+5	+3

Мальчики	Упражнение <u>2 класс</u>	Девочки
----------	---------------------------	---------

выс	ср	низ		выс	ср	низ
5.9	7.0	7.2	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	6.6	7.2	7.4
9.1	10.0	10.4	<u>Челночный бег 3х10 м (сек)</u>	9.7	10.7	11.2
12.0	12.8	13.2	<u>Челночный бег 4х9 м (сек)</u>	12.4	12.8	13.2
Без учета времени			<u>Бег на 1000 метров</u>	Без учета времени		
1050	950	850	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	750	650	550
8.30	9.30	10.30	Ходьба на лыжах 1 км, мин, сек	9.00	10.00	11.30
10	8	6	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	9	7	5
150	125	110	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	140	115	100
60	50	40	<u>Прыжок в высоту (см)</u>	50	40	35
60	50	30	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	65	55	40
40	36	32	<u>Приседания (кол-во раз/мин)</u>	36	32	28
23	18	13	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	16	12	7
15	12	10	<u>Метание теннисного мяча (м)</u>	12	10	8
310	245	215	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	280	215	175
4	2	1	<u>Метание в цель с 6 м / 5 попыток</u>	3	2	1
4	2	1	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
14	9	7	<u>Подтягивание из виса лёжа (раз)</u>	11	7	5
18	10	2	<u>Вис на согнутых руках (сек)</u>	12	6	2
11	9	5	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	9	5	3
18	15	12	<u>Поднимание туловища 30 сек (раз)</u>	16	13	10
32	27	18	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	22	18	15
+7	+4	+2	<u>Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)</u>	+8	+6	+4

Мальчики			Упражнение <u>3 класс</u>	Девочки		
выс	ср	низ		выс	ср	низ
5.7	6.6	6.8	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	6.3	6.8	7.0
8.8	9.9	10.2	<u>Челночный бег 3х10 м (сек)</u>	9.3	10.3	10.8
12.0	12.2	12.4	<u>Челночный бег 4х9 м (сек)</u>	11.8	12.4	13.0

Без учета времени			<u>Бег на 1000 метров</u>	Без учета времени		
Без учета времени			<u>Бег на 1500 метров</u> (мин.сек)	Без учета времени		
1100	1000	900	<u>Шестиминутный бег</u> (м)	800	700	600
7.30	8.00	8.30	Бег на лыжах 1 км, мин, сек	8.00	8.30	9.00
12	9	7	<u>Многоскоки 8 прыжков</u> (м)	11	8	6
155	130	120	<u>Прыжок в длину с места</u> (см)	145	125	110
80	70	60	<u>Прыжок в высоту</u> (см)	70	60	45
70	60	40	<u>Прыжки через скакалку</u> 60 сек (раз)	75	65	50
42	38	34	<u>Приседания</u> (кол-во раз/мин)	38	34	30
27	22	15	<u>Метание мяча 150 г</u> (м)	17	14	9
18	15	12	<u>Метание теннисного мяча</u> (м)	15	12	10
360	270	220	<u>Метание набивного мяча 1 кг</u> (см)	345	265	215
19	17	13	<u>Поднимание туловища</u> 30 сек (раз)	17	14	11
33	30	20	<u>Поднимание туловища</u> 60 сек (раз)	25	20	16
+8	+5	+3	<u>Наклон вперед сидя, ноги вместе</u> (см)	+9	+7	+4
5	3	1	<u>Подтягивание из виса</u> (раз)			
16	11	9	<u>Подтягивание из виса лёжа</u> (раз)	13	8	6
20	12	3	<u>Вис на согнутых руках</u> (сек)	14	8	2
12	10	6	<u>Отжимания от пола</u> (раз)	9	6	4

Мальчики			Упражнение <u>4 класс</u>	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.5	6.3	6.7	<u>Бег на 30 метров</u> (сек)	6.2	6.6	6.8
11.0	11.5	12.0	<u>Бег на 60 метров</u> (сек)	11.4	11.8	12.2
40	46	50	<u>Бег на 200 метров</u> (сек)	44	48	54
8.6	9.5	9.9	<u>Челночный бег 3х10 м</u> (сек)	9.1	10.0	10.4
11.2	11.4	11.6	<u>Челночный бег 4х9 м</u> (сек)	11.5	11.8	12.2
5.10	5.50	6.20	<u>Бег на 1000 метров</u> (мин)	6.00	6.30	6.50

Без учета времени			Бег на 2000 метров	Без учета времени		
1150	1050	950	<u>Шестиминутный бег</u> (м)	850	750	650
7.00	7.30	8.00	Бег на лыжах 1 км, мин, сек	7.30	8.00	8.30
165	140	130	<u>Прыжок в длину с места</u> (см)	155	135	120
290	260	220	<u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)	260	220	180
100	90	80	<u>Прыжок в высоту</u> (см)	90	70	60
14	10	8	<u>Многоскоки 8 прыжков</u> (м)	13	9	7
80	70	60	<u>Прыжки через скакалку</u> 60 сек (раз)	90	85	70
44	40	36	<u>Приседания</u> (кол-во раз/мин)	40	36	32
6	4	2	<u>Приседание на одной ноге</u> (раз)	4	2	1
14	11	7	<u>Отжимания от пола</u> (раз)	10	6	4
5	3	2	<u>Подтягивание из виса</u> (раз)			
17	13	11	<u>Подтягивание из виса лёжа</u> (раз)	13	9	7
23	14	5	<u>Вис на согнутых руках</u> (сек)	16	10	3
30	25	17	<u>Метание мяча 150 г</u> (м)	19	15	10
21	18	15	<u>Метание теннисного мяча</u> (м)	18	15	12
380	310	270	<u>Метание набивного мяча 1 кг</u> (см)	350	275	230
+9	+6	+4	<u>Наклон вперед сидя, ноги вместе</u> (см)	+10	+8	+5
20	18	15	<u>Поднимание туловища</u> 30 сек (раз)	18	15	12
34	32	22	<u>Поднимание туловища</u> 60 сек (раз)	28	22	18

Тестирования по ОФП учащихся осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- **бег на 30 м** выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;

- **прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

- **челночный бег 3 x 10 м** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка;

- **гибкость** выполняется наклон туловища вперед из положения стоя на возвышенности (ноги врозь на расстоянии 10 см или сидя на полу ноги врозь по углу 45 градусов, не сгибая ноги в коленях. Руки тянуть вниз (вперед) удерживая их на одном уровне.

- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа** - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

- **бег на 1000 м** проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Комплекс контрольных упражнений для контроля за уровнем специальной физической и технико-тактической подготовленности определяется в зависимости от вида спорта. Следует дать описание этих тестов и рекомендации по организации тестирования.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Учебно-тренировочный этап - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Режим дня и питания. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Список литературы

Литература для учащихся:

1. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: «Физкультура и спорт», 1991 год.
2. Тестовые вопросы и задания по физической культуре/ авт.-сост. П.А. Киселёв и др. –М.: Планета, 2016. Серия «Качество обучения».
3. Лучшие спортивные игры для детей и родителей», Москва, 2016 год.

Литература для учителя:

1. Алябьева Е. А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материал: в помощь психологам и педагогам. - М.: Т Ц. Сфера, 2003 г.
 2. Антонова Ю. А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003 г.
 3. Антропова А. П. Основы гигиены.- Просвещение, 2007 г.
 4. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Издательство ОГУП «Шадринский Дом печати», 2007 г.-212 с.
 5. Баль Л. В. Буква здоровья. М., 2008 г.
 6. Жуков М.Н. Подвижные игры.- М.: «Академия», 2001 год.
 7. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1- 4 классов /А.П. Матвеева – М.; Просвещение, 2011.
 8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячом.- М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2006 год.
 9. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010
 10. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам/П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2013
 11. Нормативы ВФСК «ГТО» для школьников.
 12. Правила соревнований по лёгкой атлетике, футболу, баскетболу, волейболу, лыжным гонкам.- М.: «Олимпия-Пресс», 2001-2007 год.
- Тесты уровня физической подготовленности. В.А. Лях 2018г.