

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ №230» Г. ЗАРЕЧНОГО**

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МОУ «ЛИЦЕЙ № 230» Г. ЗАРЕЧНОГО
протокол № 1 от 30.08.2018 г.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
ВПЕРЕД К РЕКОРДАМ**

направленность – физкультурно-спортивная
возраст детей – 7-11 лет
срок реализации – 4 года

Трофимова О.В.,
учитель физической культуры

г. Заречный
2018

Единственный путь, ведущий к знанию – это деятельность.

Джордж Бёрнард Шоу

1. Пояснительная записка

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в учреждении дополнительного образования **физкультурно - спортивной направленности** является содействие всестороннему развитию личности. Настоящая программа предназначена для общеобразовательной школы. Одна из основных задач концепции модернизации образования - сохранение здоровья учащихся в процессе обучения. По данным Министерства здравоохранения и социального обеспечения Пензенской области, результаты углубленных медицинских осмотров свидетельствуют о возрастании показателей патологического поражения органов и систем у детей за время их пребывания в образовательных учреждениях. Количество детей с нарушениями осанки увеличивается в 6 раз, показатель поражения сколиозом у детей возрастает. За время пребывания в детских и подростковых учреждениях в 1,3 раза сокращается группа «практически здоровых детей» на фоне роста в 1,5 раза количества детей с серьезными отклонениями и хроническими заболеваниями.

Новизна

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Актуальность программы

Необходимость создания данной программы заключается в том, что в типовой программе по физической культуре недостаточно внимания уделяется спортивным играм: баскетболу, волейболу, футболу, лыжной подготовке и гимнастике. Программа несёт физкультурно-спортивную направленность, способствует лучшему освоению основных элементов спортивных игр, технике лыжных ходов, основных элементов акробатических упражнений.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы необходимо согласовывать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключается в организации образовательного содержания на принципах развития системы физического воспитания в учреждении, идеях демократизации, гуманизации, развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Программа решает задачи физического воспитания, воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Цель программы:

- всестороннее развитие личности,
- овладение основами физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры;
- умение осуществлять мотивы и освоенные способы в физкультурно - спортивной деятельности.
- закрепление навыков правильной осанки;
- применение основ базовых видов двигательных действий;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физической культурой на основные системы организма;
- развитие волевых и нравственных качеств;
- развитие основных психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Задачи

- **личностные:** формировать общественную активность личности, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни, осанки. Воспитать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.
- **метапредметные:** развивать мотивацию к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности. Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам. Воспитать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- **образовательные (предметные):** развить познавательный интерес к чему-либо, включать в познавательную деятельность, приобретать определенные знания, умения, навыки, компетенции, развивать двигательные (кондиционных и координационных) способности, приобретать необходимые знания в области физической культуры и спорта.
- последовательно и целенаправленно формировать взаимосвязь между различными сторонами подготовленности учащихся
- популяризация занятий среди подрастающего поколения, в том числе проведение спортивно-массовых мероприятий

Предлагаемые упражнения распределены по базовым видам спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие физического качества (силы, выносливости, быстроты, координации и т.д.). Программа предусматривает проведение теоретического и практического курса, овладение занимающимися навыками и умениями, подготовкой учащихся к выступлению в городских соревнованиях. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: **образовательных, оздоровительных и воспитательных.** Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы являются установка на всестороннее развитие личности, которое предполагает овладение основами физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Программа предусматривает следующие педагогические **принципы** в работе:

- доступности;
- вариативности;
- систематичности;
- принцип взаимодействия участников образовательного процесса.

Система физического воспитания создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Адресат программы

Данная программа предназначена для детей в **возрасте 7-11 лет** из расчета 2 часа в неделю, рассчитана на 4 года обучения. К занятиям в секции допускаются все учащиеся 1-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Наполняемость группы до 20 человек, предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся. Тема ОФП носит самостоятельный характер, поскольку её содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В объединение второго и последующих годов обучения могут быть зачислены учащиеся, не занимающиеся в группе первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование или иные испытания.

По степени авторского вклада – модифицированная, т.к. составлена на основе авторской программы Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007. Особенности программы по общей физической подготовки (ОФП) является направленность на реализацию принципа вариативности, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион).

Срок реализации программы:

Программа рассчитана на 288 часа:

1 год обучения – 72 часов,

2 год обучения – 72 часа,

3 год обучения – 72 часа.

4 год обучения – 72 часа.

Режим занятий

Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятия	Всего часов в неделю
1	2	1 час	2
2	2	1 час	2
3	2	1 час	2
4	2	1 час	2

Формы и методы организации образовательного процесса

Возможные формы организации деятельности: индивидуальная, групповая, работа по звеньям, в микрогруппах, парах и т.д.

Для занимающихся в объединении предусмотрены следующие формы работы: теоретические и практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, физкультурных праздниках.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Проверенным средством активизации двигательной деятельности на уроке физической культуры являются **игровые технологии**, за счёт подключения эмоций учащихся. Важным достоинством игрового метода является возможность введения его во все виды учебной программы и применение с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки. Применение игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию помогает сделать занятия более интересными. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости ученика по физической культуре.

Особенность организации образовательного процесса данной программы – очное обучение.

Планируемые результаты на четыре года

К концу обучения обучающийся должен знать:

- название физических упражнений и исходных положений тела; спортивную терминологию;
- организующие строевые команды и приемы их выполнения; основные способы передвижения.
- правила техники безопасности во время занятий спортом;
- основы личной гигиены;
- правила игры в футбол, баскетбол;
- основы тактики игры: футбол, баскетбол
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и подвижными играми

К концу обучения обучающийся должен уметь:

- технически правильно выполнять двигательные действия по: футболу, баскетболу, легкой атлетике, гимнастике, лыжам.
- организовать и проводить самостоятельные занятия по развитию: скорости, силы, выносливости, координации движений.
- управлять своими эмоциями, взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки, развития быстроты, выносливости, гибкости и ловкости;
- выполнять упражнения базовых видов спорта, основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия;

- проходить на лыжах контрольные отрезки разными ходами; уметь выполнять
- подъемы, спуски, торможения, повороты;
- проплывать дистанцию освоенными способами уметь выполнять старты, повороты;
- метать предметы на дальность и меткость из разных исходных положений;
- выполнять броски набивного мяча из разных исходных положений. - принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами с соблюдением правильной осанки;
- выполнять кувырки вперед, назад, в сторону; стойки на руках, на лопатках, мост с помощью и самостоятельно, висы, комбинации из освоенных элементов;
- лазать по канату, шесту; подтягивание;
- выполнять опорные прыжки, прыжки через скакалку.
- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств. - уметь выполнять ловлю, передачу, броски мяча, удары по мячу;
- уметь выполнять стойки и перемещения с мячом и без мяча;
- демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия;
- выполнять игровые задания, играть по правилам.
- показывать соответствующий уровень основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся - самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;
- соблюдать правила контроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания о врачебном контроле и самоконтроле, гигиене, о технике безопасности, первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований. Каждое практическое занятие состоит из 3-х частей.

1. Подготовительный, куда входят упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения;

2. Основной, в который входят упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, настольного тенниса, а также подвижных и спортивных игр.

3. Заключительный, включающий в себя ходьбу, бег в медленном темпе, спортивные игры.

Воспитательная работа в спортивной секции должна тесно связываться с воспитательной работой в общеобразовательной школе, в семье и быть направленной на формирование:

- сознательного и творческого отношения к труду, учебе и занятиям спортом,
- уважения к общечеловеческим ценностям,
- бережного отношения к спортивной базе и инвентарю.

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- владение знаний об индивидуальных особенностях физического развития, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- целостность мировоззрения, соответствующее современному уровню развития науки и, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать (в сотрудничестве с учителем или самостоятельно) свои действия для решения задачи;
- общаться со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать свои достижения, осознавать трудности, искать их причины и способы преодоления; адекватно воспринимать оценку учителя.
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых;
- анализировать результаты собственного труда, находить способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи и осуществлять действия для реализации замысла;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- адекватно оценивать свои достижения, осознавать трудности, понимать их причины, планировать действия для преодоления затруднений и выполнять их.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли физической культуры в организации здорового образа жизни.

Обучающийся получит возможность научиться:

- применять полученные знания на практике;
- ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества;
- формировать устойчивую мотивацию к исследовательской деятельности;
- выделять индивидуальные творческие способности;

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
 - определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
 - осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- участвовать в общей беседе, в диалоге;
- участвовать в совместной деятельности (в паре, в группе), договариваясь (под руководством учителя) об организации работы; стремиться к достижению согласия при столкновении интересов, к проявлению доброжелательных отношений с партнёрами; оказывать взаимопомощь, осуществлять взаимоконтроль;
- задавать вопросы, отвечать на вопросы других; слушать высказывания собеседников;
- высказывать своё мнение по обсуждаемым вопросам, объяснять его; понимать возможность существования других точек зрения, стремиться к их пониманию.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- измерять (познание) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- планировать занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления физического здоровья и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных качеств;
- организовать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий;
- составлять и выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- подбирать общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Обучающийся получит возможность научиться:

- овладеть умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- научиться уметь формировать навыки систематического наблюдения за своим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития;
- развить навыки взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- уметь в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- уметь подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выделять отличительные признаки и элементы;
- уметь выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- уметь выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- уметь применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в разных вариативных условиях.

Формы подведения итогов реализации

Формы, отражающие достижения каждого учащегося, представлены в виде результатов освоения программы, участия на соревнованиях и во внутришкольных мероприятиях. При использовании таких форм подведения итогов отражается полученный результат в документальной форме – готовится список по итогам мероприятий, вносится запись в журнал.

Система контроля и оценивания результатов

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями, нормативы составляются на основе учета нормативов для каждой возрастной группы.

Критериями оценки работы на занятиях должны стать:

- Стабильность состава занимающихся и посещаемость ими тренировочных занятий.
- Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств и физической подготовленности учащихся.
- Уровень освоения основ: гигиены, самоконтроля, правил внутреннего распорядка, техники вида спорта, теоретического раздела программы.

Примерные показатели уровня физической подготовленности детей (7–8 лет)

Контрольные	Мальчики	Девочки
-------------	----------	---------

упражнения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,7	6,3	7,0	5,9	6,5	7,2
Челночный бег 3x10 м, сек.	9,8	10,4	11,0	10,0	10,6	11,2
Прыжок в длину с места, см	140	130	115	130	120	105
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), кол-во раз	3	2	1	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	10	8	5
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	15	12	9	15	12	9
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+8	+6	+4	+9	+7	+5
6-минутный бег, м	1000	850	700	900	750	600

Примерные показатели уровня физической подготовленности детей (8–9 лет)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Челночный бег 3x10 м, сек.	9,2	9,7	10,2	9,7	10,2	10,7
Прыжок в длину с места, см	145	135	125	135	125	115
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	4	3	2	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	13	10	7
Поднимание туловища	18	15	12	16	13	10

в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз						
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+8	+7	+5	+10	+8	+6
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.50	6.10	6.30	6.05	6.25	6.45
Бег на лыжах 1 км, мин., сек.	8.30	9.00	9.30	9.00	9.30	10.00

Примерные показатели уровня физической подготовленности детей (9–10 лет)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,3	5,8	6,3	5,5	6,0	6,5
Челночный бег 3x10 м, сек.	9,0	9,5	10,0	9,5	10,0	10,5
Прыжок в длину с места, см	150	140	130	140	130	120
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	5	4	3	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	14	11	8
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+7	+6	+4	+12	+9	+6
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	19	17	13	17	14	11
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.40	5.55	6.15	6.00	6.15	6.30
Бег на лыжах 1 км, мин., сек.	8.00	8.20	8.45	8.30	8.50	9.15

Примерные показатели уровня физической подготовленности детей (10–11 лет)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,1	5,7	6,2	5,3	5,8	6,3
Челночный бег 3х10 м, сек.	8,8	9,3	9,8	9,3	9,8	10,3
Прыжок в длину с места, см	160	150	140	155	145	130
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	6	5	4	—	—	—
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	—	—	—	16	13	10
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	20	18	15	18	15	12
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+9	+8	+6	+13	+10	+7
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.20	5.30	5.45	5.50	6.00	6.15
Бег на лыжах 1 км, мин., сек.	7.20	7.50	8.20	7.45	8.15	8.45

2. Учебно-тематический план

Средства подготовки	Первый год обучения	Второй год обучения	Третий год обучения	Четвёртый год обучения
Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) (час).	62 ч	62ч	60 ч	60 ч
Технико-тактическая подготовка (час)	6ч	6ч	8 ч	8 ч
Участие в календарных и контрольных соревнованиях (кол-во)	4	4	4	4
Теоретическая подготовка (час)	В процессе обучения	В процессе обучения	В процессе обучения	В процессе обучения
Всего:	72	72	72	72

3.Содержание программы (72 ч.)

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Название раздела	Количество часов
<i>Теоретическая подготовка</i>	<i>в процессе занятий</i>
<i>Легкоатлетические упражнения</i>	20
<i>Спортигры:</i>	Всего 30
<i>Техника и тактика игры в баскетбол</i>	10
<i>Техника и тактика игры в волейбол</i>	10
<i>Техника и тактика игры в футбол</i>	10
<i>Лыжная подготовка</i>	10
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	8
<i>Участие в соревнованиях</i>	4
<i>Всего</i>	72

Теоретическая подготовка (в процессе занятий).

- Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Гигиена, режим дня и закаливание организма. Средства и методы закаливания. История зарождения олимпийского движения в России. Символика Олимпиады. Первые олимпийские чемпионы современности. Оказание первой помощи.

Легкоатлетические упражнения (20 ч.)

- Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

- Бег обычный, с изменением направления, с ускорением, коротким, средним, длинным шагом, в чередовании с ходьбой, челночный бег, эстафеты с бегом на скорость.

- Легкоатлетические упражнения проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Ходьба на носках, прогнувшись на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, коротким, средним, длинным шагом, с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий.

- Равномерный, медленный бег, кросс по слабопересеченной местности с увеличением продолжительности до 10-12 минут

- Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением; прыжки с места, разбега, через мячи, веревочку. Метание малого мяча по горизонтальной мишени, в цель, на дальность.

Спортигры (30 ч.).

- В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно баскетбол, волейбол, футбол, пионербол. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные

комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

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

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

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

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

Техника и тактика игры в баскетбол(10ч.)

- Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Броски мяча из разных положений, подвижные игры, бесшумный мяч, падающая палка, мяч навстречу мячу, передал-садись, к своим флажкам и др. Тактические действия. Игра по правилам.

Техника и тактика игры в волейбол (10ч.)

Правила игры. Стойки. Упражнения в парах, тройках. Поддача, приём, ловля мяча. В волейболе нижняя поддача, передача двумя руками, приём мяча сверху двумя руками. Тактические действия. Игра по правилам.

Техника и тактика игры в футбол(10ч.)

- Правила игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Старты из разных положений. Тактические действия. Игра по правилам.

Лыжная подготовка (10ч.)

- Целый ряд особенностей лыжного спорта, в первую очередь, лыжных гонок, обуславливает их большое оздоровительное и воспитательное значение. Оздоровительное значение заключается в том, что лыжники выполняют большую физическую работу в наиболее благоприятных гигиенических условиях, благотворно влияющих на организм, закаляющих его и улучшающих общее состояние. Воспитательное значение заключается в том, что занятия лыжным спортом воспитывают и совершенствуют ряд жизненно важных навыков и умений, физических и морально-волевых качеств: выносливость, силу, быстроту, ловкость, смелость, решительность, настойчивость, выдержку.

- Скользящий шаг с палками. Подъемы, спуски с небольших склонов, передвижение на лыжах. Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Поворот переступанием, подъем лесенкой, ёлочкой. Спуск в основной и низкой стойке. Торможение плугом, упором, поворот упором.

Гимнастика с элементами акробатики (8ч.)

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры и самостоятельных занятий. В программный материал классов входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в

равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестетические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Гимнастические упражнения, включенные в программу, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Техника перекатов в группировке, лёжа на животе, стоя на коленях. Кувырок вперед, в сторону, с шага; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Упражнения в висе стоя и лежа; вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Лазание по гимнастической стенке, канату, наклонной скамейке. Перелезание через гимнастические предметы. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и скамейке), ходьба по рейке гимнастической скамейке, повороты, стоя на скамейке, перешагивания через мячи. Комбинации ОРУ, ходьба, бег, прыжки, вращения. Упражнения с гимнастической скамейкой, на стенке, снарядах. Акробатические упражнения, эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования. Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке, лазание на скорость. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами, штангой, гирей, опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Участие в соревнованиях (4ч.) Товарищеские встречи. Городские соревнования.

Первый и второй год обучения

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; повышение физической подготовленности; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- обучение основам базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры); формирование двигательного опыта; овладение школой движений
- развитие физических качеств: координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Отличительной особенностью учебных занятий в учебных группах 1, 2 годов обучения является акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач занятия должно явиться выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий педагог определяет предрасположенность ученика к определенным видам спорта и содействует началу занятий этими видами.

Организация и методика проведения занятий в группах 1,2 годов обучения во многом зависят от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки. Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей учащихся данного возраста тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на формирование двигательного навыка или на развитие двигательной способности определяется только методической направленностью. Умелое сочетание на занятии развития координационных, кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

По мере того, как учащиеся начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода. Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия необходимо широко использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры.

Требования к уровню подготовки

Знать и понимать:

- название физических упражнений и исходных положений тела; спортивную терминологию;
- организующие строевые команды и приемы их выполнения; основные способы передвижения.

Уметь:

- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств — силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;

- выполнять упражнения для формирования правильной осанки, развития быстроты, выносливости, гибкости и ловкости;
- выполнять упражнения базовых видов спорта.

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

Вид	Содержание занятий	Дата	Кол-во часов
	1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	В процессе занятия	
	2. Влияние физических упражнений на организм	В процессе занятия	
	3. Правила оказания первой помощи. Закаливание организма. 4. История зарождения Олимпийского движения в России. Первые олимпийские чемпионы современности.	В процессе занятия	
л/а 20ч.	1. Организующие команды. - техника безопасности на спортивных занятиях, перестроения. 2. Беговые упражнения. - специально беговые упражнения, - челночный бег, - бег с изменением скорости, - равномерный, медленный бег, - кросс по пересечённой местности, - эстафетный бег. 3. Техника метания - метание малого мяча на дальность с места, - метание малого мяча по горизонтальной цели, - набивного мяча от груди снизу двумя руками, 4. Техника прыжков. - с места в длину, - в высоту с разбега, - со скакалкой.		1 1 1 2 2 2 2 1 1 1 2 2 2
б/б 10ч.	Техника игры в баскетбол - техника безопасности в баскетболе, правила игры. - ведение мяча разными способами, - броски мяча в корзину, - подвижные игры на ловлю и передачу баскетбольного мяча, - учебная игра.		1 2 2 2 3
л/п 10 ч.	Лыжная подготовка - техника безопасности на лыжах, основные виды передвижения, - скользящий шаг с палками, - техника попеременного двухшажного хода, - техника одновременного бесшажного хода, - спуски с небольших склонов, подъёмы полуёлочкой, лесенкой, - лыжная эстафета, - передвижение на лыжах до 1 км.		1 1 2 1 1 2 2

п/б 10ч.	Техника игры в пионербол - техника безопасности в пионерболе, правила игры. - передача и подача мяча в парах, - передача и подача мяча через сетку, - подвижные игры на передачу и прием волейбольного мяча, - учебная игра.		1 2 2 2 3
ф/б 20ч.	Техника игры в футбол - техника безопасности в футболе, правила игры, - освоение ударов по мячу и остановка мяча, - ведение футбольного мяча, - передача футбольного мяча, эстафеты с мячом, - учебная игра.		1 2 2 2 3
Гим наст ика 8ч.	Гимнастика с элементами акробатики - техника безопасности на гимнастике, виды гимнастики, - кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа, - опорные прыжки, - упражнения в висе стоя, вис на согнутых руках, подтягивание - лазание по гимнастической стенке. - лазание по канату в три приёма.		1 1 2 1 1 2
	Упражнения на развитие двигательных качеств - быстроты - выносливости - силы - координации движений - ловкости - гибкости	В процессе занятия	
Соре внов ания 4ч.	1. Товарищеские встречи. 2. Городские соревнования.		2 2
ИТОГО:			72

Календарно-тематическое планирование второго года обучения

Вид	Содержание занятий	Дата	Кол-во часов
	1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	В процессе занятия	
	2. Влияние физических упражнений на организм	В процессе занятия	
	3. Правила оказания первой помощи. Закаливание организма. 4. История зарождения Олимпийского движения в России. Первые олимпийские чемпионы современности.	В процессе занятия	
л/а 20 ч.	1. Организующие команды. - техника безопасности на спортивных занятиях, перестроения. 2. Беговые упражнения. - специально беговые упражнения, - челночный бег, - бег с изменением скорости, - равномерный, медленный бег, - кросс по пересечённой местности,		1 1 1 2 2 2

	- эстафетный бег. 3. Техника метания - метание малого мяча на дальность с места, - метание малого мяча по горизонтальной цели, - набивного мяча от груди снизу двумя руками, 4. Техника прыжков. - с места в длину, - в высоту с разбега, - со скакалкой.		2 1 1 1 2 2 2
б/б 10 ч.	Техника игры в баскетбол -техника безопасности в баскетболе, правила игры. - ведение мяча разными способами, - броски мяча в корзину, - подвижные игры на ловлю и передачу баскетбольного мяча, - учебная игра.		1 2 2 2 3
л/п 10 ч.	Лыжная подготовка - техника безопасности на лыжах, основные виды передвижения, - скользящий шаг с палками, - техника попеременного двухшажного хода, - техника одновременного бесшажного хода, - спуски с небольших склонов, подъёмы полуёлочкой, лесенкой, - лыжная эстафета, - передвижение на лыжах до 2 км.		1 1 1 1 1 2 3
п/б 10 ч.	Техника игры в пионербол - техника безопасности в пионерболе, правила игры. - передача и подача мяча в парах, - передача и подача мяча через сетку, - подвижные игры на передачу и прием волейбольного мяча, - учебная игра.		1 2 2 2 3
ф/б 10ч.	Техника игры в футбол - техника безопасности в футболе, правила игры, - освоение ударов по мячу и остановка мяча, -ведение футбольного мяча, - передача футбольного мяча, эстафеты с мячом, - учебная игра.		1 2 2 2 3
Гим наст ика 8ч.	Гимнастика с элементами акробатики -техника безопасности на гимнастике, виды гимнастики, - кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа, - опорные прыжки, - упражнения в висе стоя, вис на согнутых руках, подтягивание - лазание по гимнастической стенке. - лазание по канату в три приёма.		1 1 2 1 1 2
	Упражнения на развитие двигательных качеств -быстроты - выносливости - силы - координации движений - ловкости - гибкости	В процессе занятия	

Соревнования 4ч.	1. Товарищеские встречи.		2
	2. Городские соревнования.		2
ИТОГО:			72

Третий год обучения

Задачи:

- развитие основных физических качеств, дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей, повышения уровня физической подготовленности; овладение упражнениями современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий (по формированию телосложения, правильной осанки); укрепления здоровья;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта комплексами общеразвивающих упражнений; овладение умениями использовать упражнения базовых видов спорта в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности, организации активного отдыха;
- формирование представления об избранном виде спорта, изучение основ технических и тактических действий;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере:
- оздоровительно-реабилитационная компетентность – позитивное отношение к укреплению здоровья и организации здорового образа жизни, умение использовать здоровьесберегающие технологии при организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
- двигательная компетентность – всесторонняя физическая подготовленность и многообразие двигательного опыта, умение использовать его в массовых формах соревновательной деятельности и организации активного отдыха.
- компетентность в сфере самоконтроля и физического саморазвития – представления об индивидуальных возрастных особенностях и физических возможностях, проводить наблюдения за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.

Одна из главнейших задач занятий на данном этапе обучения — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей. *Особенностью учебных занятий в группах 3 года обучения является обучение основам технических и тактических действий избранного вида спорта с целью подготовки для перехода на следующий этап обучения – на этап специальной физической подготовки.*

Обучение сложной технике основных видов спорта, основывается на приобретенных в группах 1,2 годов обучения простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения и развития двигательных способностей (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.). В этом возрасте техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) педагог должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т.е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к

быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от методов стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. В свою очередь в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на занятиях должны постоянно применяться обще- и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности. В отличие от предыдущих годов обучения в этот период расширяется арсенал методических приемов строго и не строго регламентированного варьирования. В основе построения учебно-тренировочных занятий должны лежать принципы демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества.

Требования к уровню подготовки

Знать и понимать:

- связь целенаправленного развития физических качеств с повышением функциональных возможностей систем организма, физической подготовленностью;
- особенности ведения индивидуальных наблюдений за динамикой показателей физического развития и физической подготовленности (дневники самоконтроля).

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений из современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих систем физической культуры;
- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств;
- выполнять элементы технических и тактических действий в избранном виде спорта.

Календарно-тематическое планирование третьего года обучения

Вид	Содержание занятий	Дата	Кол-во часов
	1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	В процессе занятия	
	2. Влияние физических упражнений на организм	В процессе занятия	
	3. Правила оказания первой помощи. Закаливание организма.	В процессе занятия	
л/а 10ч	1.Организующие команды, перестроения 2.Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, 3. Бег с преодолением препятствий. 4. Прыжки через препятствия, на точность приземления в зоны. 5. Метания различных снарядов из разных и.п. в цель и на дальность с места и с разбега. 6. Техника бега на короткие дистанции.		1 2 2 2 2 1

б/б 5ч	Техника игры в баскетбол 1. Стойки и перемещения игрока, повороты. 2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. 3. Передача мяча одной от плеча на месте. 4. Броски мяча одной, двумя руками с места. 5. Подвижные игры на ловлю и передачу мяча, учебная игра.		1 1 1 1 1
в/б 5ч	Техника игры волейбол 1. Правила игры, судейство. 2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. 3. Ловля, приём, передача мяча, подача мяча, учебная игра. 4. Передача мяча, подача мяча 5. Учебная игра.		1 1 1 1 1
Гимнастика 8ч	Гимнастика с элементами акробатики 1. Кувырки вперёд, в сторону с шага, стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа. 2. Опорный прыжок 3. Упражнения в висе стоя, вис на согнутых руках, подтягивание, прыжки со скакалкой. 4. Лазание по канату в три приёма, по гимнастической стенке, перелазание. 5. Стойка на одной ноге, повороты, перешагивания, прыжки со скакалкой. 6. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, метание набивного мяча. 7. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.		1 1 1 2 1 1 1
б/б 5ч	Техника и тактика игры в баскетбол 1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте. Броски одной и двумя руками с места. 2. Ловля и передача мяча на месте и в движении, броски на месте и в движении, ведение мяча. 3. Комбинации из освоенных элементов. 4. Закрепление техники владения мячом, перемещений, освоение индивидуальной техники защиты. 5. Освоение тактики игры, игра по упрощённым правилам, судейство.		1 1 1 1 1
Соревнования 2 ч	Соревнования баскетбол, волейбол 1. Товарищеские встречи, городские соревнования.		2

л/п 10ч	Лыжная подготовка: 1. Скользящий шаг с палками 2. Техника попеременного двухшажного хода 3. Техника одновременного бесшажного хода 4. Техника одновременного одношажного хода 5. Техника конькового хода 6. Спуски 7. Подъёмы ёлочкой, полуёлочкой, лесенкой 8. Повороты 9. Торможение плугом, упором, поворот упором. 10. Передвижение на лыжах до 3 км.		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
в/б 5ч	Техника и тактика игры волейбол 1. Техნიкой передвижений, остановок, поворотов, стоек. 2. Передача мяча сверху двумя руками на месте, над собой, нижняя подача, верхняя подача. 3. Нижний приём, прямой нападающий удар. 4. Техника нижней прямой подачи. освоение техники прямого нападающего удара. 5. Тактикой игры, игра по упрощенным правилам.		1 1 1 1 1
Соревн ования 2 ч	Соревнования по лыжным гонкам, баскетболу. 1. Товарищеские встречи, городские соревнования.		2
ф/б 10 ч	Техника игры в футбол 1. Стойки. 2. Перемещения в стойке игрока приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения. 3. Освоение ударов по мячу и остановок мяча 4. Удар по воротам. 5. Старты из разных положений. 6. Учебная игра, игровые задания. 7. Усвоение техники ведения мяча, закрепление техники владения мячом, перемещений. 8. Приём мяча вратарём, действия. 9. Освоение индивидуальной техники защиты. 10. Освоение тактики игры, игра по упрощенным правилам.		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
л/а 10 ч	1. Техника бега на средние, длинные дистанции. 2. Техника эстафетного бега, эстафеты, старты из различных положений 3. Бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. 4. Кросс, бег с препятствиями, непрерывный бег 12-15 мин. 5. Круговая тренировка. 6. Техника прыжков в длину с места, 7. Техника прыжков в длину с разбега. 8. Прыжки со скакалкой, с поворотом, с продвижением		1 1 1 1 1 1 1 1

	9.Техника прыжков в высоту с места. 10. Техника прыжков в высоту с разбега.		1 1
	Упражнения на развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости, силы, координации движений, ловкости, гибкости, скоростно-силовые	В процессе занятия	
ИТОГО:			72 ч.

Четвёртый год обучения

Задачи:

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, умениями самостоятельно организовывать и проводить занятия с учетом индивидуальных интересов в физическом совершенствовании и сохранении здоровья, формирования индивидуального телосложения;
- обогащение двигательного опыта упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности, закрепление техники соревновательных упражнений в базовых видах спорта и повышение индивидуального уровня развития основных физических качеств;
- повышения уровня индивидуальной технической и физической подготовленности в избранном виде спорта;
- закрепление ранее сформированных компетенций – оздоровительно-реабилитационная, двигательная, компетенция в сфере самоконтроля индивидуального физического развития.

В учебных группах 4 года обучения продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях. В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также сочетания этих способностей. Углубляется работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки, делается акцент на воспитании таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции. Возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В группах 4 года обучения интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения этих методических подходов — воспитание у учащихся стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчетливо проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Возникает необходимость раздельного проведения занятий.

В занятиях с мальчиками и девочками не прекращается работа по освоению новых специально подготовительных упражнений, совершенствованию и адекватному применению их

в вариативных условиях. В этой связи на занятиях широко применяют в начале подводящие, а затем развивающие специально подготовленные упражнения, способствующие дальнейшему освоению и закреплению техники и тактики видов спорта. К обучению особенно сложным в координационном отношении двигательным действиям рекомендуется приступать только тогда, когда соответствующие подводящие упражнения в достаточной степени отработаны. Это касается как элементов техники гимнастических, легкоатлетических, спортивно-игровых упражнений, так и заданий тактического характера в спортивных играх и в избранном виде спорта.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития, соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей и обеспечивается связь развития способностей с углубленным техническим и тактическим совершенствованием.

Учащиеся способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целенаправленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения; средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации; приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

В работе используются все известные способы организации занятия: фронтальный, групповой и индивидуальный. В месте с тем рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Для точного контроля за индивидуальной переносимостью физической нагрузки рекомендуется шире применять известные варианты круговой тренировки. При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, при различных помехах, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных занятий. При этом педагог должен правильно увязать темы между собой, определить объем учебного материала на каждое занятие, учитывать этап обучения двигательному действию, вести обучение в соответствии с положительным переносом двигательных навыков, уровнем технической и физической подготовленности учащегося.

Требования к уровню подготовки

Знать и понимать:

- особенности организации индивидуальных занятий;
- особенности индивидуального здоровья, физического развития, физической подготовленности.

Уметь:

- выполнять технические действия и приемы базовых видов спорта в соревновательной деятельности;

- выполнять комплексы упражнений на развитие специальных физических качеств; демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств;
- выполнять соревновательные упражнения и технические прием в избранном виде спорта.

Календарно-тематическое планирование четвёртого года обучения

Вид	Содержание занятий	Дата	Кол-во часов
	1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	В процессе занятия	
	2. Влияние физических упражнений на организм	В процессе занятия	
	3.Правила оказания первой помощи. Закаливание организма.	В процессе занятия	
л/а 10ч	Организующие команды 1. Перестроения. 2. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. 3. Бег с преодолением препятствий. 4. Прыжки через препятствия, на точность приземления в зоны. 5. Метания различных снарядов из разных и.п. в цель и на дальность с места и с разбега. 6. Техника бега на короткие дистанции.		1 2 2 1 2 2
б/б 5ч	Техника игры в баскетбол 1. Стойки и перемещения игрока, повороты 2. Ловля и передача мяча двумя руками, передача мяча одной от плеча на месте 3. Броски мяча одной, двумя руками с места 4. Подвижные игры на ловлю и передачу мяча 5. Учебная игра		1 1 1 1 1
в/б 5ч	Техника игры волейбол 1.Правила игры, судейство, 2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. 3.Ловля, приём, передача, подача мяча. 4. Учебная игра		1 1 1 2
Гимнастика 8ч	Гимнастика с элементами акробатики 1. Кувырки вперёд, в сторону с шага, стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа. 2. Опорный прыжок. 3.Упражнения в висе стоя, вис на согнутых руках, подтягивание, прыжки на скакалке. 4. Лазание по канату в три приёма, по гимнастической стенке, перелазание. 5. Стойка на одной ноге, повороты, перешагивания, прыжки со скакалкой. 6. Упражнения в висах и упорах, с гантелями,		1 2 1 1 1 1

	метание набивного мяча. 7. Полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.		1
б/б 5ч	Техника и тактика игры в баскетбол 1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте. Броски одной и двумя руками с места. 2. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски на месте и в движении. Ведение мяча. 3. Комбинации из освоенных элементов. 4. Закрепление техники владения мячом, перемещений. Освоение индивидуальной техники защиты. 5. Тактики игры. Игра по упрощенным правилам, судейство.		1 1 1 1 1
в/б 5ч	Техника и тактика игры волейбол 1. Закрепление техники: передача мяча сверху двумя руками на месте, нижняя, верхняя подача, нижний приём. 2. Прямой нападающий удар. 3. Закрепление техники перемещений. 4. Техники нижней прямой подачи, усвоение тактики игры. 5. Игра по упрощенным правилам.		1 1 1 1 1
сорев нова ния 2ч	Соревнования баскетбол, волейбол 1. Товарищеские встречи, городские соревнования.		2
л/п 10ч	Лыжная подготовка 1. Скользящий шаг с палками. 2. Техника попеременного двухшажного хода. 3. Техника одновременного бесшажного хода. 4. Техника одновременного одношажного хода 5. Техника конькового хода. 6. Спуски. 7. Подъёмы ёлочкой, полуёлочкой, лесенкой. 8. Повороты. 9. Торможение плугом, упором, поворот упором. 10. Передвижение на лыжах до 4 км.		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
Соре внова ния	Соревнования по лыжным гонкам, баскетболу. Товарищеские встречи, городские соревнования.		2

2 ч			
ф/б 10 ч	Техника игры в футбол 1. Правила игры, судейство. 2. Перемещения в стойке игрока приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. 3. техника ударов по мячу и остановок мяча. 4. Удар по воротам. 5. Старты из разных положений. 6. Учебная игра, игровые задания. 7. Техники ведения мяча, закрепление техники владения мячом, перемещений. 8. Прием мяча вратарём, действия. 9. Индивидуальной техники защиты. 10. Тактики игры, игра по упрощенным правилам.		1 1 1 1 1 1 1 1 1
л/а 10 ч	1. Техника бега на средние, длинные дистанции. 2. Техника эстафетного бега, эстафеты, старты из различных положений. 3. Бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. 4. Кросс, бег с препятствиями, непрерывный бег 12-15 мин. 5. Круговая тренировка. 6. Техника прыжков в длину с места. 7. Техника прыжков в длину с разбега. прыжки на одной, на двух ногах, на месте 8. Прыжки со скакалкой, с поворотом, с продвижением. 9. Техника прыжков в высоту с места. 10. Техника прыжков в высоту с разбега.		1 1 1 1 1 1 1 1
	Упражнения на развитие двигательных качеств - быстроты, выносливости, силы, координации движений, ловкости, гибкости, скоростно-силовые	В процессе занятия	
ИТОГО:			72ч.

Календарный учебный график

Четверть	Продолжительность четверти	Учебных дней в ней	Продолжительность каникул	В ней праздничных дней
1	01.09.18 - - 28.10.18	Для 1 – 2-х классов 41 (8 недель) Для 3 – 4-х классов 49 (8 недель, 1 день)	29.10.18 - 05.11.18 (7 дней)	Праздничны й день 04.11.18
2	06.11.18 - - 27.12.18	Для 1 – 2-х классов 38 (7 недель, 3 дня) Для 3 – 4-х	28.12.18 - 08.01.19 (12 дней)	Праздничные дни 1-8.01.19 г.

		45 (7 недель, 3 дня)		
3	09.01.19 - - 24.03.19	Для 1-2 -х классов 47 (9 недель, 2 дня) Для 3-4-х классов 62 (10 недель, 2 дня)	25.03.19 – 31.03.19 (7 дней) 09.03.19 Доп. каникулы для 1 класса 11.02.19- 17.02.19 (7 дней)	Праздничные дни 23.02.19, 07-08.03.19
4	01.04.19-31.05.19	Для 1 – 2-х классов 41 (8 недель, 1 день) Для 3 - 4-х 48 (8 недель)	01.06.19 – 31.08.19 (92 дня)	Праздничные дни 1, 2, 9.05.19

Методическое обеспечение

- обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов, проектов, использование рабочих карт занятий);
- рекомендации по проведению игр, судейству; дидактический и лекционный материалы, методики по исследовательской работе, тематика опытнической или исследовательской работы и т.д.

Ресурсное обеспечение

- Спортивный зал при школе.
- Спортивная площадка при школе.
- Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для минифутбола.
- Мячи различные: футбольные, баскетбольные, волейбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, гимнастический козел, гимнастические коврики.
- Секундомер, свисток, рулетка, насос,
- Лыжи.

Литература

1. С.М. Константинова, Е.С. Радченко
2. Примерные программы основного общего образования (физическая культура), М.
3. «Просвещение» 2010 год.
4. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции», М., Просвещение, 1986г.
5. Гимнастика с методикой преподавания, М. «Просвещение» 1990 год.
6. Комплексная программа физического воспитания уч-ся 1-11 классов, М., Просвещение, 2006г.
7. Теория и методика физического воспитания, М. «Физкультура и спорт» 1990 год.
8. Спортивные и подвижные игры, М. «Физкультура и спорт», 1986г.
9. М. М. Боген, Обучение двигательным действиям, М., «Физкультура и спорт», 1985г.
10. А. А. Деркач, А. А. Исаев, педагогика и психология деятельности организатора детского спорта.

Пролито, пронумеровано и скреплено печатью
30 (тридцать) листах

Директор МОУ «Липей № 230» г. Заречного

И.П. Литвинова

