

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ФРАНЦУЗСКОГО ЯЗЫКА ИМЕНИ ЖАКА-ИВА КУСТО
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 4 Кусто
Протокол № 1
От 30 августа 2019 г.
Председатель



Т.Р.Берлина

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГБОУ СОШ № 4
Кусто
От 31 августа 2019 г. № 31081
Директор



Т.Р.Берлина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Разработчик программы:
Педагог дополнительного образования
Соколова Галина Николаевна

Возраст обучающихся – 8 – 12 лет

Срок реализации – 1 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

Программа «Общая физическая подготовка» относится к физкультурно-спортивной направленности. По уровню освоения программа является общекультурной.

Актуальность

В последнее время в нашей стране уделяется особенное внимание развитию физической культуры среди школьников. Это связано с ухудшением здоровья у детей, связанным с экологической и социальной обстановкой. Первостепенной задачей школы является массовое привлечение детей и подростков к занятиям спортом.

Задача педагога дополнительного образования - привить детям интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой, осознанный принцип подхода к этим занятиям. Важно на занятиях действовать с учетом интересов и пожеланий ребят, большое внимание уделять спортивным играм, корректировать навыки, полученные на уроках физкультуры в школе, что придаст обучающимся уверенность в себе, в собственных силах.

Отличительные особенности программы

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий необходимо обращать внимание на индивидуальные особенности занимающихся. Учебный план необходимо составлять после предварительного изучения занимающихся (во время беседы с учащимися, в процессе медицинского осмотра, по результатам контрольных упражнений).

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию детей на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у детей необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня, питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

В группах дети распределены по возрастным категориям, по физическому развитию. Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия,

выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Материал распределен от простого к сложному.

По окончании обучения ученик будет способен выбрать для дальнейшего изучения понравившийся вид спорта, т.к. в программе происходит обучение базовым навыкам различных популярных игр и развиваются все необходимые физические навыки – меткость, скорость, ловкость, координация движений.

Адресат программы – учащиеся 8-12 лет.

Цель программы

Целью программы является содействие всестороннему развитию личности способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи

1) Образовательные:

- вооружение учащихся необходимыми знаниями по физической культуре, двигательными умениями и навыками в дополнении к урокам физической культуры в режиме основного учебного дня;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности;
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

2) Развивающие:

- повышение устойчивости и сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды (резкие температурные колебания, сквозняки, низкая температура, вирусы, магнитные бури и т.д.);
- всестороннее расширение биологических возможностей организма, увеличение дееспособности таких систем, как нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная и др.;
- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), их сочетаний;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);

3) Воспитательные:

- воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и активным играми и использование их в свободное время;
- воспитание разнообразных жизненно важных двигательных качеств;
- воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений;
- воспитание активной жизненной позиции;
- мотивация учащихся к саморазвитию и самообразованию по средствам использования различных ресурсов.

Условия реализации программы

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст занимающихся: с 8 до 12 лет В группе занимаются и мальчики и девочки.

Количественный состав: не менее 15 человек.

Условия набора детей в коллектив: На основании допуска врача, выполнения нормативных требований, показателей психосоматического развития, спортивной результативности.

Режим занятий: 4 часа в неделю (2 раза в неделю по 2 часа).

Необходимое материально-техническое оснащение программы: спортивный зал, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, обручи, скакалки, кубики, кегли, мячи (волейбольные, баскетбольные)

Формы проведения занятий: Каждое практическое занятие состоит из трёх частей: подготовительная – упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.). Основная – упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры. Заключительная – ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Формы организации деятельности на занятиях: фронтальная (работа педагога со всеми учащимися одновременно), групповая (работа в малых группах), индивидуальная.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты.

В результате освоения данной программы, ребенок:

- будет знать историю развития подвижных и спортивных игр;
- будет уметь выполнять основные двигательные действия базовых видов спорта (лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, гимнастики);
- будет иметь представление о многообразии технических действий в спортивных играх;
- будет обучен базовым техническим действиям спортивных игр;
- расширит представления о подвижных и спортивных играх;
- у детей будут заложены основы развития физических качеств: ловкости, гибкости, силы, быстроты, скорости, меткости.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие. Комплектование группы	1	
2	Правила поведения и меры безопасности на занятиях по ОФП	2	
3	Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль	1	
4	Правила занятий ОФП, правила спортивных игр	1	
5	Легкая атлетика	5	30
6	Гимнастика	5	25
7	Спортивные игры	5	60
8	Контрольные игры и соревнования	1	8
	Всего часов	21	123
		144	

Рабочая программа

Задачи:

Обучающие:

- Вооружение учащихся необходимыми знаниями по физической культуре, двигательными умениями и навыками в дополнении к урокам физической культуры в режиме основного учебного дня;

- Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- Формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- Формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности;
- Совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

Развивающие:

- Повышение устойчивости и сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды (резкие температурные колебания, сквозняки, низкая температура, вирусы, магнитные бури и т.д.);
- Всестороннее расширение биологических возможностей организма, увеличение дееспособности таких систем, как нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная и др.;
- Укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), их сочетаний;
- Профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);

Воспитательные:

- Воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и активным играми и использование их в свободное время;
- Воспитание разнообразных жизненно важных двигательных качеств;
- Воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений;
- Воспитание активной жизненной позиции;
- Мотивация учащихся к саморазвитию и самообразованию по средствам использования различных ресурсов.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;

- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты.

В результате освоения данной программы, ребенок:

- будет знать историю развития подвижных и спортивных игр;
- будет уметь выполнять основные двигательные действия базовых видов спорта (лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, гимнастики);
- будет иметь представление о многообразии технических действий в спортивных играх;
- будет обучен базовым техническим действиям спортивных игр;

- расширит представления о подвижных и спортивных играх;
- у детей будут заложены основы развития физических качеств: ловкости, гибкости, силы, быстроты, скорости, меткости.

Содержание программы

Правила безопасности на занятиях по ОФП

Теория: Знакомство с техникой безопасности на занятиях физической культуры. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.

Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль

Теория: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, основные причины травматизма.

Практика: Техника оказания первой медицинской помощи.

Правила занятий ОФП, правила спортивных игр

Теория: Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни. История физической культуры. Развитие физической культуры в России.

Легкая атлетика

Обучение различным видам ходьбы и бега:

Теория: Объяснение правил техники безопасности при обучении различным видам ходьбы и бега. Описание техники выполнения ходьбы и бега.

Практика: Обучение ходьбе - с соблюдением интервала, в колонне, в шеренге, на носках, пятках, наружной и внутренней части стопы, по разметке, с преодолением препятствий. Обучение бегу - обычный бег, на носках, с забрасыванием голени, с высоким подниманием бедра, в колонне, в шеренге, со сменой направляющего, медленный бег на выносливость. Бег не сгибая колени, Ходьба на носках, пятках, прогнувшись. Обучение простым эстафетам - без предметов, с выполнением общеразвивающих упражнений, с предметами (мячики, кубики); Игры с ходьбой и бегом.

Обучение различным видам прыжков и метаний:

Теория: Объяснение правил техники безопасности при обучении различным видам прыжков и метаний. Описание техники выполнения различных видов прыжков и метаний.

Практика: Обучение прыжкам - подпрыгивания, прыжок на месте, с ноги на ногу, на месте с поворотом, с преодолением препятствий, многоскоки, на одной ноге; Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки с разбега способом

«согнув ноги». Обучение метанию малого мяча в даль, метание мяча в даль техникой из-за головы, метание мяча с попаданием в горизонтальную и вертикальную цель. Игры с прыжковыми элементами.

Обучение игровым упражнениям с предметами и элементами спортивных игр:

Теория: Объяснение правил техники безопасности при обучении игровым упражнениям с предметами и элементов спортивных игр. Описание техники выполнения игровых упражнений с предметами.

Практика: Обучение упражнениям на равновесие: имитационные упражнения «ласточка, цапля», имитационные упражнения в движении по гимнастической скамейке; Обучение лазанью, ползанию: на гимнастической скамейке, эстафеты с ползанием, на гимнастической стенке; Игры и эстафеты с предметами с целью развития координационных кондиционных способностей учащихся: эстафеты (с мячами, кубиками, с преодолением препятствий; игры с малыми мячами), игры с большими мячами; Игры, развивающие физические качества и мышление; Эстафеты и игровые упражнения с элементами спортивных игр: баскетбол, волейбол.

Гимнастика

Освоение базовых элементов гимнастики и акробатики:

Теория: Объяснение правил техники безопасности при обучении элементам акробатики и гимнастики. Описание техники выполнения элементов акробатики. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира.

Практика: Обучение упражнениям для формирования правильной осанки: с использованием гимнастической стенки, гимнастической скамейки; Акробатические упражнения: группировка, перекаты, стойка на лопатках. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах.; Ходьба по гимнастической скамейке с удержанием груза на голове. Обучение элементам акробатики: группировки, перекаты из различных положений; прыжки через короткую и длинную скакалку. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок, прыжки через вращающийся обруч. Висы на гимнастической лестнице с правильным захватом перекладины. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом. Силовые упражнения – уметь спускаться по гимнастической лестнице только на руках. Акробатические упражнения: стойка на лопатках. Упражнения на равновесие. Эстафеты с элементами гимнастики и акробатики: с использованием гимнастической скамейки, выполняя по ходу эстафеты простые акробатические элементы; Прыжки через

вращающийся обруч, вращение обруча вокруг пояса. Эстафеты с элементами акробатики: с использованием матов, гимнастической скамейки.

Спортивные игры

Освоение простых элементов баскетбола:

Теория: Объяснение правил техники безопасности при освоении простых элементов баскетбола. Описание: техники выполнения простых элементов баскетбола.

Практика: Подвижные игры с элементами метания; Общеразвивающие и имитационные упражнения, развивающие мышцы рук; Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Эстафеты с большими мячами; Элементы баскетбола: простые броски, передачи в шеренгах; передачи из различных исходных положений; Броски мяча по кольцу: одной командой, несколькими командами; Подвижные игры с элементами баскетбола; Эстафеты с мячами. Подвижные игры с элементами метания.

Освоение элементов пионербола и волейбола.

Теория: Объяснение правил техники безопасности при освоении простых элементов пионербола и волейбола. Описание техники выполнения простых элементов пионербола и волейбола.

Практика: Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Бросок мяча двумя руками снизу из-за головы, от плеча. Подвижные игры с элементами волейбола; Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола.

Теория: Объяснение правил техники безопасности при совершенствовании ранее изученных элементов игры в баскетбол, волейбол, пионербол.

Практика: Подвижные игры с элементами баскетбола, пионербола и волейбола: совершенствование ранее изученных бросков и передач, доступные эстафеты с элементами баскетбола, пионербола и волейбола; Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с обручами.

Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Часы	Дата занятия планируемая
1	Инструктаж по ОТ. Вводное занятие. Легкая атлетика. Высокий старт.	2	02.09.2019
2	Правила поведения и меры безопасности на занятиях по подвижным играм и л/а. Специальные беговые упражнения	2	04.09.2019
3	Врачебный контроль: гигиена, самоконтроль. Бег с ускорением. Встречная эстафета	2	09.09.2019

4	Правила занятий по подвижным и спортивным играм. Игра «Разведчики и часовые»	2	11.09.2019
5	Техника прыжка в длину с места. Встречная эстафета	2	16.09.2019
6	Прыжки в длину с разбега. Игра «Пионербол»	2	18.09.2019
7	Техника приземления в прыжках в длину с разбега. Обучение верхней передачи в в/б	2	23.09.2019
8	Челночный бег 3 x 10 м на время. Бег 30 м на время	2	25.09.2019
9	Инструктаж поведения в чрезвычайных ситуациях. Противодействие террористическим проявлениям. ОРУ. Висы и упоры. Игра «Пятнашки маршем»	2	30.09.2019
10	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Смешанные висы	2	02.10.2019
11	Подтягивание в висе. Игра «Фигуры»..Пионербол	2	07.10.2019
12	ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок, разучить вскок. Игра	2	09.10.2019
13	Соскок прогнувшись со скамейки. ОРУ. Пионербол	2	14.10.2019
14	Развитие силовых способностей. Игра «Удочка» Эстафеты	2	16.10.2019
15	ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Игра «Два лагеря»	2	21.10.2019
16	Прыжки через скаблалку за 1 минуту (контроль). Игра	2	23.10.2019
17	Правила поведения и меры безопасности на занятиях по подвижным играм Игра «Кто обгонит»	2	28.10.2019
18	Врачебный контроль: гигиена, самоконтроль. Метание мяча. Игры	2	30.10.2019
19	Правила занятий подвижных игр и правила спортивных игр. Метание мяча в цель. Игра	2	04.11.2019
20	Эстафетный бег, обучение подачи мяча. Игра	2	06.11.2019
21	Круговая тренировка. Упражнения с предметами. Ловля мяча после подачи. Игра	2	11.11.2019
22	Встречные эстафеты. Ускорения 12 x 4. Игра в «Пионербол»	2	13.11.2019
23	Бег на выносливость 1000 м. Встречные игры в пионербол	2	18.11.2019
24	Игры на выбывание в пионербол. Метание в цель	2	20.11.2019
25	ОРУ с предметами. Подъем переворотом в упор. Эстафеты. Игра	2	25.11.2019
26	Сид ноги врозь, вис лежа, вис присев. Игра с предметами	2	27.11.2019
27	Прыжок ноги врозь через козла. Упражнения на гимнастической скамейке. Игры	2	02.12.2019
28	Упражнения с обручем. Кувырок вперед. Игры.	2	04.12.2019
29	Кувырок назад, стойка на лопатках. Игра «Мяч капитану»	2	09.12.2019
30	Упражнение «Мост», Лазанье по канату. Игра	2	11.12.2019
31	Разучить комбинацию по акробатике. Игра	2	16.12.2019
32	Зачетная комбинация по акробатике Игра	2	18.12.2019
33	Правила поведения и меры безопасности на занятиях по ОФП. Метание с разбега	2	23.12.2019
34	Врачебный контроль: самоконтроль, обучение скрестному шагу при метании	2	25.12.2019

35	Правила занятий ОФП. Правила игры в баскетбол. Высокий старт.	2	30.12.2019
36	Бег на выносливость. Передвижения, остановки в баскетболе. Игра.	2	13.01.2020
37	Переменный бег с ускорениями 6 x 12 м. Передача мяча от груди. Игра.	2	15.01.2020
38	Прыжки в высоту, подбор разбега. Ведение мяча на месте. Игра	2	20.01.2020
39	Обучение приземлению в прыжках в высоту. Ведение мяча бегом	2	22.01.2020
40	Бег 1000 м без учета времени. Игра в мини баскетбол	2	27.01.2020
41	Акробатические элементы: кувырок назад. Игра	2	29.01.2020
42	Акробатика: 4 кувырка слитно, стойка на лопатках. Игра в б/б	2	03.02.2020
43	ОРУ Разучить упражнения с лентой и н/мячом. Игра в б/б	2	05.02.2020
44	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке и приставному шагу. Игра	2	10.02.2020
45	Подскоки на г/скамейке и перешагивание н/мячом. Игра.	2	12.02.2020
46	Длинный кувырок с 3-х шагов разбега. Игра в баскетбол	2	17.02.2020
47	Разучить комбинацию по акробатике. Игра в баскетбол	2	19.02.2020
48	Ведение, бросок в кольцо на время. Оценить комбинацию по акробатике	2	24.02.2020
49	Развитие скоростных качеств. Обучение броску после ведения. Игра	2	26.02.2020
50	Обучение эстафетному бегу. Подвижная игра «Салки».	2	02.03.2020
51	Обучение низкому старту. Развитие ловкости. Игра «Третий лишний»	2	04.03.2020
52	Специальные беговые упражнения. Игра «Вызов номеров»	2	09.03.2020
53	Финиширование. Метание на дальность. Эстафеты. Игра	2	11.03.2020
54	Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с мячом	2	16.03.2020
55	Преодоление вертикальных препятствий. Игра «Ляпта»	2	18.03.2020
56	Челночный бег 4 x 9 – контрольное испытание. Эстафеты. Игры.	2	23.03.2020
57	Правила поведения и меры безопасности на занятиях и подвижным играм и гимнастике	2	25.03.2020
58	Правила занятий по подвижным грамм, правила спортивных игр	2	30.03.2020
59	Лазание по канату. Подвижные игры.	2	01.04.2020
60	Лазание по г/стенке. Игра в баскетбол	2	06.04.2020
61	Комбинированная эстафета. Игра в баскетбол	2	08.04.2020
62	Кувырок назад в полушпагат «ласточка». Игра в баскетбол	2	13.04.2020
63	Комплекс упражнений для утренней зарядки. Игра	2	15.04.2020
64	Игра в баскетбол – проверка умений и навыков	2	20.04.2020
65	Вольные упражнения с лентой. Подача мяча в волейболе. Игра	2	22.04.2020
66	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Прием мяча снизу	2	27.04.2020
67	Отжимание от пола, проверка гибкости. Прием мяча сверху. Игра в волейбол	2	29.04.2020
68	Развитие быстроты. Эстафеты. Нижняя прямая подача Игра.	2	06.05.2020
69	Передача мяча двумя руками в прыжке. Бег 30 м на время	2	11.05.2020
70	Прием мяча от сетки. Бег 60 м на скорость. Игра в волейбол	2	13.05.2020
71	Комбинации из передвижений игрока. Игра в нападении. Метание	2	18.05.2020

	мяча на дальность		
72	Кросс 1000 м на время. Учебная игра в волейбол	2	20.05.2020
Итого: 144 часа			

Оценочные и методические материалы

Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный, метод круговой тренировки и др.

С целью максимальной реализации образовательной программы «ОФП» достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Игровая ситуация программы строится на определенной теме (замысле). Тема подбирается с учетом знаний и опыта детей, их интересов и перспективы развития. Намеченная игровая тема разворачивается в сюжет, т.е. происходит развитие темы в образах, действиях и отношениях. Сюжет разрабатывается в соответствии с объемом занятий, возможностью внеклассных и самостоятельных тренировок. Организующим моментом в разработке темы и содержания игры являются физические упражнения. Причем, важны как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются. Опора на сюжет сразу же вводит учащихся в область конкретного вида спорта. Происходит формирование целостного представления о содержании обучения. Устойчивый характер игры задает определенные формы поведения школьников, порождающие новые запросы.

Подведение итогов по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения упражнения, т.е. техники движения.

Система контроля результативности обучения			
Периодичность контроля			Форма и средства контроля
Выявление результатов обучения	Начальная диагностика	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Выполнение нормативов
	Промежуточная диагностика	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Сдача нормативов
	Итоговая	Конец учебного года	Игра

	диагностика	(март-май)	
Фиксация результатов обучения	Начальная фиксация	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Выполнение нормативов
	Промежуточная фиксация	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Игра
	Итоговая фиксация	Конец учебного года (март-май)	Соревнования
Предъявление результатов обучения	Уровень мероприятия	Приблизительная дата мероприятия	Форма предъявления результатов обучение
В начале учебного года	Учреждение	Октябрь-ноябрь	Тестирование
В середине учебного года	Учреждение	Декабрь-февраль	Сдача нормативов
В конце учебного года	учреждение	Март-май	Соревнования

Список методической литературы для обучающихся

1. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста. Учебное пособие. – Изд. «Физическая культура», 2009.
2. Сборник подвижных игр для детей младшего школьного возраста, 1 – 4 класс. – Автор-составитель Бавыкина С. А. – Воронеж, 2011 г. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/sbornik-podvizhnykh-igr-dlya-detei-mladshego-shkolnogo-vozrasta-1-4-kla>
3. Фатеева Л. Подвижные игры для школьников. - М., Академия развития, 2008 г.

Список методической литературы для педагога

1. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С. С помощью движений. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Дидактический материал по физическому воспитанию учащихся начальных классов и воспитанников дошкольных учреждений (в помощь учителям физической культуры и воспитателям дошкольных учреждений). Под ред. заслуженного учителя РФ Анисимова В.В. Московское городское физкультурно-спортивное объединение. – М., 1993.
3. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательных нарушений у детей в норме и при различных видах патологии. Методические рекомендации. – Одесса, 1990.

4. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр подростками. – М.: Гуманитарный издательский центр, 2001.
5. Селиверстов В.И. Речевые игры с детьми. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1994.
6. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: «Терра- Спорт, Олимпия Пресс», 2001.
7. Спортивные игры на уроках физкультуры. Серия: Физкультура и спорт в школе. – СпортАкадемПресс, 2001.
8. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003.
9. Теория и методика физической культуры: Учебник. Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
11. Якубович М.А. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2006.\

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	02.09.2019	20.05.2020	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Пролито и пронумеровано
Директор ТБОУ №4 Кусто
Г.Р. Берлина
«31» Октября 2018 г.

