

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр дополнительного образования детей «Искра»  
городского округа Самара



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО  
ЦДОД «Искра» г.о. Самара  
Плотникова Т.Ю.  
приказ № 190 от 31.08.2020 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП»**

Возраст обучающихся - 7-17 лет  
Срок реализации - 2 года

Разработчик – **Кирилина Татьяна Михайловна**,  
педагог дополнительного образования

г. Самара  
Год разработки - 2014

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ, типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: 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.

### I. Обоснование необходимости программы.

Программа базируется на элементах из различных видов спорта и в комплексе позволяет развить на достаточном уровне у учащихся такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, а также создать все необходимые предпосылки для специализации в выбранном виде спорта.

В области практической значимости программа предусматривает, наряду с уроками физической культуры, сохранение и укрепление здоровья учащихся, сопровождение физических упражнений психологическим тренингом, использование приёмов саморегуляции, приложение волевых качеств к самоуважению через труд, взаимопомощь и товарищество в спортзале, классе, повседневной жизни.

Актуальность программы заключена во всё возрастающей роли физической культуры как средства воспитания подрастающего поколения гармонично развитой личности. Воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование коммуникативных качеств, нравственности.

### II. Цели и задачи программы.

Спортивный коллектив является важным фактором физического и нравственного формирования личности учащихся. Взаимодействия между занимающихся, старшими и младшими содействуют самосовершенствованию, формированию потребности в физической активности.

Цель: Опираясь на добровольность и самостоятельность выбора учащимися занятия в спортзале, способствовать сохранению и укреплению психического и физического здоровья детей.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие оптимальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для

раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в нашем учреждении лежат идеи демократизации, гуманизации, развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Решая задачи физического воспитания, ориентирую свою деятельность на такие важные компоненты, как 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, обучение способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Особенностями программы по общей физической подготовки (ОФП) является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями, сложившимися в регионе традициями. Тематика программы варьируется в зависимости от особенностей детей

#### Организационно-методические аспекты

Занятия по программе ОФП рассчитаны для обучения детей и подростков школьного возраста. Продолжение занятий в клубе и перевод учащихся на следующий год обучения осуществляется решением педагогического совета клуба.

Режим работы в неделю составляет 1 год - 4 часа в неделю, всего 144 часов в год, наполняемость групп – 15 человек, 2 год - 6 часов, всего 216 часов в год, наполняемость учебных групп 12 человек (на всех этапах обучения в группах ОФП). Возможны разновозрастные группы: ОФП-1 учащиеся начальной школы, ОФП-2 учащихся среднего звена, ОФП-3 старшего школьного возраста.

#### Учебно-тематический план учебного потока

| №   | Учебная тема   | Количество часов |      |     |      |       |      |     |      |       |      |     |      |
|-----|--|------------------|------|-----|------|-------|------|-----|------|-------|------|-----|------|
|     |  | ОФП-1            |      |     |      | ОФП-2 |      |     |      | ОФП-3 |      |     |      |
|     |  | Теор.            |      | Пр. |      | Теор  |      | пр  |      | теор  |      | пр  |      |
|     |  | 1 г              | 2 г. | 1 г | 2 г. | 1 г   | 2 г. | 1 г | 2 г. | 1 г   | 2 г. | 1 г | 2 г. |
| 1.  | Теоретические знания:  | 16               | 18   |     |      | 24    | 18   |     |      | 24    | 18   |     |      |
| 1.1 | Вводный блок<br>- техника безопасности и правила поведения в спортивном зале   | 4                | 4    |     |      | 6     | 4    |     |      | 6     | 4    |     |      |
| 1.2 | Краткий обзор развития физкультуры<br>-народные игры<br>-история развития физической культуры  | 2                |      |     |      | 2     |      |     |      | 2     |      |     |      |
| 1.3 | Рабочие места, оборудование, снаряжение<br>-терминология<br>-снаряды и их устройство   | 2                | 2    |     |      | 4     | 2    |     |      | 4     | 2    |     |      |
| 1.4 | Беседы о личной гигиене, самоконтроле, режиме дня, питании, здоровом образе жизни, влиянии занятий физической культурой на организм человека и развитие координационных и кондиционных способностей. | 8                | 12   |     |      | 12    | 12   |     |      | 12    | 12   |     |      |

|     |  |  |  |     |     |  |  |     |     |  |  |     |     |
|-----|--|--|--|-----|-----|--|--|-----|-----|--|--|-----|-----|
| 2.  | Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)(час)  |  |  | 128 | 198 |  |  | 192 | 198 |  |  | 192 | 198 |
| 2.1 | Общие развивающие упражнения<br>-без предметов<br>- с предметами   |  |  | 12  | 20  |  |  | 18  | 20  |  |  | 18  | 20  |
| 2.2 | Общая физическая подготовка<br>-упражнения на развитие быстроты<br>-упражнения на развитие ловкости<br>-упражнения на развитие силы с собственным весом и на тренажерах<br>-упражнения на развитие выносливости и т.п. |  |  | 32  | 66  |  |  | 48  | 66  |  |  | 48  | 66  |
| 2.3 | На учебном материале по легкой атлетике<br>-метание малого мяча<br>-прыжки в длину<br>-челночный бег   |  |  | 12  | 8   |  |  | 18  | 8   |  |  | 18  | 8   |
| 2.4 | На учебном материале по гимнастике<br>-элементы акробатики<br>-элементы танцевальных движений<br>-упражнения в лазании и перелазании<br>-прыжки на длинной и короткой скакалке<br>-преодоление полосы препятствий      |  |  | 8   | 12  |  |  | 16  | 12  |  |  | 16  | 12  |
| 2.5 | На учебном материале по подвижным играм<br>-эстафеты разных видов<br>-подвижные игры без предметов<br>- подвижные игры с предметами  |  |  | 32  | 50  |  |  | 48  | 50  |  |  | 48  | 50  |
| 2.6 | На учебном материале по спортивным играм<br>-техника владения баскетбольным мячом<br>-техника владения волейбольным мячом<br>-игры с мячом по упрощенным правилам  |  |  | 14  | 18  |  |  | 18  | 18  |  |  | 18  | 18  |
| 3   | Соревнования и контрольные упражнения  |  |  | 4   | 8   |  |  | 6   | 8   |  |  | 6   | 8   |
| 4   | Культурно-массовая работа<br>-открытые уроки<br>-праздники и концерты  |  |  | 4   | 10  |  |  | 6   | 10  |  |  | 6   | 10  |
| 5   | Медицинское обследование   |  |  | 2   |     |  |  | 2   |     |  |  | 2   |     |

### Организация учебно-тренировочного процесса.

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся.

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. Они согласованы между собой, объем учебного материала определяется с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

В течении всего учебно-тренировочного процесса осуществляется дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Учебно-тренировочные занятия строятся на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, обеспечивается каждому учащемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираются на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей.

Основой учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Запланированы все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений, динамика повышения нагрузки занятий.

### ОФП-1

#### Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие 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;
- приобщение 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;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Отличительной особенностью учебных занятий в учебной группе ОФП-1, является акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач урока явиться выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в

свободное время. В процессе занятий педагог определяет predisposedность ученика к определенным видам спорта и содействует началу занятий этими видами.

Большое внимание на каждом занятии уделяется воспитанию у занимающихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также оказывается содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Организация и методика проведения занятий в группе ОФП-1 во многом зависят от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение отдается целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений, правильному произношению названию упражнения, точному их демонстрированию, своевременному исправлению ошибок.

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.

Особенностями обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, является оптимальное соотношение метода стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того, как учащиеся начинают уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который в младшем школьном возрасте сочетается с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Младший школьный возраст — благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Особое внимание в этом возрасте уделяется всестороннему развитию координационных, скоростных (реакций и частоты движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия используется нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры.

Отличительной особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий.

## ОФП-2

### Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- углубление представления о различных видах спорта, изучение технических и тактических действий.

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 группе ОФП-2 является углубленное обучение техническим и тактическим действиям разных видов 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 группе ОФП-1 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 11-летнем возрасте техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учащиеся приучаются к выполнению заданий на технику или тактику прежде всего правильно (т.е. адекватно и точно). Затем постепенно увеличивается способность к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

В этой связи осуществляется переход от методов стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь в данный период жизни детей развитие координационных способностей должно органично увязываться с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости.

Для этого на занятиях постоянно применяются обще и специально развивающие координационные упражнения и чередование их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности. В отличие от предыдущих возрастных периодов обучения в этот расширяется арсенал методических приемов строго и не строго регламентированного варьирования.

### ОФП-3

Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья;
- решение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты, перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

В учебной группе ОФП-3 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 группе ОФП-3 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.

В занятиях с юношами и девушками 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 приступают 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 многократно повторяют 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 широко применяются 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 значительно шире применяется 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 применяется 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 применяются известные варианты круговой тренировки.

Организация учебных занятий с юношами ориентированна, на необходимость готовности к службе в армии. Поэтому с ними предусмотрены 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) осуществляется в логической последовательности, в системе взаимосвязанных занятия. При этом темы связаны между собой, определен объем учебного материала на каждое занятие, с учетом возрастного этапа обучения двигательному действию, обучение ведется в соответствии с положительным переносом двигательных навыков, уровнем технической и физической подготовленности учащегося.

Способы двигательной деятельности  
(содержание программного материала)

## Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий



физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелазании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. 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 руководствуются принципом от более простых, освоенных, к более сложным. На каждом занятии затрачивая 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. Постоянно уделяется внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включаются новые общеразвивающие упражнения или их варианты, для появления нужного тренировочного эффекта и повышения интереса у учащихся.

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, применяя знакомые упражнения, выполняя их при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит также акробатическим и танцевальным упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения выполняются в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, проводятся преимущественно в игровой форме. Особое значение придается сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу группы ОФП-3, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

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).

#### Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения,

внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся познакомятся со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

После освоения базового варианта игры условия проведения варьируются, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

#### Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Эти упражнения и, их всевозможные варианты и условия их проведения, содействуют освоению основ рациональной техники движения, обогащают двигательный опыт ребенка. 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.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладного характера действию и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

#### Спортивные игры

В качестве базовых спортивных игр берутся: баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол. При наличии традиций, соответствующих условий, спортивных игр в содержание программы можно включать любую другую спортивную игру (волейбол, баскетбол, хоккей с мячом, с шайбой, теннис и др.). 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.

В учебных группах детей учат согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

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). Дети со слабой игровой подготовкой, активно включаются в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях чаще всего применяется 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.

## Основные требования к уровню подготовки выпускника группы ОФП-1

Занимающийся должен иметь представление и стараться:

### В строевых действиях

- правильно выполнять основные строевые команды (шагом, бегом марш, на месте стой, направо, налево, кругом, размыкание).

### В циклических и ациклических движениях

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия;
- метать предметы на дальность и меткость из разных исходных положений;
- выполнять броски мяча из разных исходных положений.

### В гимнастических и акробатических упражнениях:

- 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, различные висы, комбинации из освоенных элементов; подтягивание;
- лазать по наклонной скамейке, гимнастической лестнице;

- выполнять прыжки через скакалку.

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

В спортивных играх:

- уметь выполнять ловлю, передачу, броски мяча ;

- выполнять игровые задания с мячом, играть по заданным упрощенным правилам.

Физическая подготовленность:

- показывать соответствующий возрастным особенностям уровень основных физических способностей с учетом региональных условий, индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, гигиенические 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.

Способы спортивной деятельности:

- владеть техникой выполнения движений избранного вида спорта.

Основные требования к уровню подготовки

выпускника группы ОФП-2

Занимающийся должен уметь:

В циклических и ациклических движениях

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия;

- метать предметы на дальность и меткость из разных исходных положений;

- выполнять броски мяча из разных исходных положений.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- 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 лопатках, мост с помощью и самостоятельно, висы, комбинации из освоенных элементов; подтягивание;

- лазать по скамейке и гимнастической лестнице;

- выполнять прыжки через короткую и длинную скакалку.

В подвижных играх:

- играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

В спортивных играх:

- выполнять ловлю, передачу, броски мяча, удары по мячу;

- выполнять стойки и перемещения с мячом и без мяча;

- демонстрировать в игре основные технико-тактические действия;

- выполнять игровые задания, играть по заданным упрощенным правилам.

Физическая подготовленность:

- показывать соответствующий уровень основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, гигиенические и 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.

Способы спортивной деятельности:

- владеть техникой выполнения движений одного вида спорта;
- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Основные требования к уровню подготовки

выпускника группы ОФП-3

Занимающийся должен уметь:

В циклических и ациклических движениях

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия;
- метать предметы на дальность и меткость из разных исходных положений;
- выполнять броски мяча из разных исходных положений.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- 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; подтягиваться;
- выполнять прыжки через скакалку.

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

В спортивных играх:

- 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 заданным упрощенным правилам.

Физическая подготовленность:

- показывать соответствующий уровень основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- 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.

Способы спортивной деятельности:

- владеть техникой выполнения движений избранного вида спорта;
- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

## 1.6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Методическое обеспечение:

Матвеев Л.П. 2.Теория и методика физической культуры, 1991

Лях В.И., Зданевич А.А.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов.– М.: Просвещение, 2008

Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1990

Киселев Г.М., Бочкова Р.В. Информационные технологии в педагогическом образовании: Учебник, Дашков и К, 2012 г.

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы.Москва «Просвещение» 2006.

Рабочая программа по ОФП

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

Левин А.Ш.Краткий самоучитель работы на компьютере, 2012.

Ревич Ю. Самоучитель работы на ПК для всех, 2011.

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания

2001г

Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1-6 классы.Издательство «Первое сентября»2002 г.

2.7.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.

Подвижные игры

Дополнительная литература для обучающихся

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению

Технические средства обучения:

Музыкальный центр

Аудиозаписи

Учебно-практическое оборудование

Тренажеры

Штанга

Беговые дорожки

Велотренажер

Гири

Гантели

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: малый мяч(мягкий)-3 шт., баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Дартс с магнитными дротиками

Кегли

Обруч пластиковый детский

Компьютер

Проектор

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Лента финишная

Рулетка измерительная

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка для переноски и хранения мячей

Сетка волейбольная

Аптечка