

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Программа принята  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 30.08.2018 г.

Утверждена

Директор ГБОУ СОШ № 2

Е.В. Поздняков

Приказ от 30.08.2018 г. № 103

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ОФП»**

Срок реализации программы: 2 года  
Возраст обучающихся: 6-10 лет

**Разработчик программы-**  
Соколова Ольга Владимировна  
тренер-преподаватель

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предлагаемая образовательная программа имеет *физкультурно-спортивную* направленность и *по уровню освоения* имеет **базовый уровень**. Рассчитана на учащихся разных по уровню умения и в не зависимости от их природных способностей . Программа содержит определенный объем материала, который может быть использован или изменен с учетом состава группы, физических данных и способностей, а также с учетом организации учебного процесса

### **Актуальность, педагогическая целесообразность программы:**

У учащихся формируется определенная нравственная культура; вырабатывается социальная адаптация, помогающая им преодолевать сложные жизненные ситуации; сформируются выраженное желание и умение самостоятельного образовательного, творческого и духовного развития.

Программа ОФП включает в себя простые и доступные упражнения. Она благоприятно воздействует на все функции и системы организма. Укрепляет силу мышц, развивает гибкость, выносливость, скоростно – силовые качества, вестибулярный аппарат, а также функции равновесия и координации движения. Благоприятно воздействует на сердечно – сосудистую и дыхательную систему, а также на опорно-двигательный аппарат.

### **Новизна программы**

Образовательная программа «ОФП» предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа «ОФП» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих, предъявляя высокие требования в процессе обучения.

**Адресат программы** - учащиеся с 6 до 10 лет

### **Цель программы**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры;

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей.

#### **Развивающие:**

- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширять спортивный кругозор детей.

#### **Воспитательные:**

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

#### **Условия реализации программы**

Набор в группы проводится в начале учебного года, группы формируются по возрасту и физическим способностям детей. В течении учебного года проводится добор в группы. Наполняемость групп 1 года обучения-15 человек, 2 –го года обучения 12 человек. необходимое материально-техническое обеспечение программы( шведская стенка, легкоатлетическая дорожка, мячи, гимнастическая скамейка. На протяжении всего учебного года проводятся соревнования внутри групп.

Количество часов в год:

1 год обучения - 72 часа;

2 год обучения – 72 часа.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа.

Формы организации детей на занятии: групповая.

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

#### **Материально-техническое оснащение.**

##### **Спортивный инвентарь и оборудование:**

- Щиты основные с кольцами (деревянные или с оргстекла)
- набивные мячи;
- баскетбольные мячи;
- гимнастические скамейки;
- секундомер;
- скакалки;
- гимнастические маты;

- гантели;
- футбольные, волейбольные мячи;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;

## **Ожидаемые результаты**

**В результате изучения данного курса в обучающиеся получают возможность формирования**

### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

### **Учебный план первого года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Инструктаж поТ\Б
2	Общая физическая подготовка	12	1	11	
3	Гимнастика.	14	2	12	
4	Легкая атлетика.	16	1	15	
5	Подвижные и спортивные игры.	24	2	22	Показ презентации, Игра, тактический разбор игры
6	Контрольные	2		2	Сдача нормативов по физической подготовке

	нормативы				
7	Итоговое занятие	2		2	Итоговое занятие в виде игры, соревнований
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Инструктаж поТБ
2	. Общая физическая подготовка	12	1	11	Беседа, рассказ, тесты
3	Гимнастика.	14	2	12	
4	Легкая атлетика.	16	1	15	
5	Подвижные и спортивные игры.	24	2	22	Показ презентации, Игра, тактический разбор игры
6	Контрольные нормативы	2		2	Сдача нормативов по физической подготовке
7	Итоговое занятие	2		2	Итоговое занятие в виде игры, соревнований
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

## Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.	31.05	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2 год	01.09.	31.05	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

## 5. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

### Рабочая программа 1-го года обучения

#### Задачи

- владение знаниями о технике изучаемых упражнений;
- гармоничное физическое и интеллектуальное развитие;
- воспитание эстетического восприятия двигательной деятельности.

#### Результаты

- Уметь выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- Уметь выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры;
- Уметь выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения;
- Уметь демонстрировать уровень физической подготовленности

#### Переводные нормативы

№	Возраст	1 год	
		мальчики	девочки
1.	Бег 30 м (сек)	10.5-8.5	10.7-8.7
2.	Челночный бег 3х 10 м(сек)	14.5-13.5	15.8-14.7
3.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65

4.	Прыжки через скакалку(раз)		
5.	Бросок набивного мяча, стоя из-за	117-185	100-178
6.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	5-10	5-10
7.	Отбивание мяча(раз)	5-7	5-7
8.	Перебрасывание мяча в паре	1-1.5	1-1.5
9.	Статическое равновесие (сек)	10	10
10.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3
11.	Бег на выносливость (м)	300-450	200-350

### Календарно-тематическое планирование 1-ый год обучения

Р№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Даты занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие  Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».	2		
2.	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг.  Игра на внимание «Запрещенное движение».	2		
3.	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	2		



4.	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки» Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	2		
5.	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	2		
6.	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге Ходьба по гимнастической скамье.	2		
7.	Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места. Предупреждение спорт, травм на занятиях.	2		
8.	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	2		
9.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	2		
10.	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	2		
11.	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.	2		
12.	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	2		
13.	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	2		
14.	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	2		

15.	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	2		
16.	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед	2		
17.	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	2		
18.	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол	2		
19.	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	2		
20.	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	2		
21.	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	2		
22.	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	2		
23.	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	2		
24.	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	2		
25.	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	2		
26.	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед	2		
27.	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	2		

28.	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	2		
29.	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	2		
30.	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	2		
31.	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	2		
32.	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	2		
33.	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»	2		
34.	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.	2		
35.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».  КПН	2		
36.	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».  Подведение итогов	2		

### Содержание первого года обучения

#### **1.Вводное занятие**

*Теория* – знакомство с детьми, определение основных видов деятельности.,беседа о технике безопасности

*Практика* – выполнение простейших видов физических упражнений.

#### **2.Общая физическая подготовка**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на Развитие гибкости – упражнения, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища, наклоны вперед, назад, в сторону; выпады вперед, перекаты.

**3. Развитие координации** - ходьба по гимнастической скамейке, игры на переключение внимания, преодоление полос препятствий, равновесие «ласточка», «аист», передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по сигналу, прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**4.Формирование осанки** – ходьба на носках, на пятках, внешней и внутренней стороны стоп, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**5. Развитие быстроты:** челночный бег, ускорения из различных исходных положений.

**Развитие силовых способностей:** лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке в упоре на коленях и в упоре присев, перепрыгивания через гимнастическую скамейку, отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку, повторное выполнение многоскоков, прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), метание набивных мячей (1кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

### **6. Легкая атлетика**

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места.

**Броски:** набивного мяча (1кг) на дальность разными способами.

**7. Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча, броски мяча в щит, эстафеты с элементами баскетбола.

### **8. Итоговое занятие**

Теория - обсуждение пройденного материала.

Практика – зачет по освоению пройденного контрольные упражнения.

## **Рабочая программа 2-го года обучения**

### **Задачи**

- формирование умений и навыков в выполнении физкультурно- спортивных упражнений.  
развитие физических качеств (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, выносливость, координацию)
- гармоничное физическое и интеллектуальное развитие.

### **Результаты**

- Уметь составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- Уметь выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- Уметь составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- Уметь вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

- Уметь демонстрировать уровень физической подготовленности

### Переводные нормативы

№	Возраст	2 год	
		М.	Д.
1.	Бег 10 м (сек)	2.8-2.7	3.0-2.8
2.	Бег 30 м (сек)	9.2-7.9	9.8-7.3
3.	Челночный бег 3х 10 м(сек)	13.2-12.2	14.5-13.2
4.	Прыжок с места (см)	70-100	65-95
5.	Прыжки через скакалку(раз)	1-3	2-5
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	187-270	138-221
7.	Метание прав, метание лев.	3.9-7.5	3.5-5.9
		1.8-3.7	2.5-4.5
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	15-25	15-25
9.	Отбивание мяча(раз)	7-10	7-10
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами Р,М.	1.5-2.5	1.5-2.5
11.	Статическое равновесие (сек)	12-20	15-28
12.	Подъем туловища (раз)	11-17	10-15
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	3-6	6-9
14.	Бег на выносливость (м)	600-750	450-750

## Календарно-тематическое планирование 2-ой год обучения

Р№ п/п	Тема занятия	Колич ество часов	Даты занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие  Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	2		
2.	Предупреждение травм. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	2		
3.	Самоконтроль при физических занятиях. Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	2		
4.	Режим дня, его значение Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	2		
5.	Комплекс УГГ. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Игра с элементами ОРУ	2		
6.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.	2		
7.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры. Предупреждение спорт, травм на занятиях.	2		
8.	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с	2		

	мячом. Подвижные игры.			
9.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	2		
10	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	2		
11.	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.	2		
12.	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	2		
13.	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	2		
14.	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	2		
15.	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	2		
16.	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	2		
17.	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	2		

18.	Строевые приемы. Передача мяча через сетку (зач.) Совершенствование техники ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	2		
19.	Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	2		
20.	Строевые приемы. Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе (зач.). Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам..	2		
21.	Строевые приемы. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	2		
22.	Строевые приемы. Изучение комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники нападающего удара. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	2		
23.	Строевые приемы. Подача мяча одной рукой (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	2		
24.	Строевые приемы. Нападающий удар (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	2		
25.	Строевые приемы. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра..	2		
26.	Беседа о правильном режиме дня. Строевые приемы. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.	2		
27.	Прохождение дистанции 500м. на результат. Подвижные игры..	2		
28.	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	2		



29.	Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2		
30.	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2		
31.	Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	2		
32.	Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	2		
33.	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	2		
34.	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	2		
35.	Строевые приемы. Сдача контр.норматива- бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.КПН	2		
36.	Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета. Подведение итогов			

### **Содержание второго года обучения:**

На втором году обучения продолжаем изучать основные виды спорта, которые для пройдены на первом году обучения и осваиваем новые упражнения.

Каждое занятие должно быть интересным, увлекательным и полезным, для этого на занятиях педагог использует разные средства обучения – обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки. Также педагог чередует различные двигательные виды деятельности. Такие как: ходьба, бег, прыжки, кувырки, приседания, отжимания.

Упражнения подбираются в соответствии с оздоровительными и воспитательными задачами. Применяются игровые ситуации.

### **1. Вводное занятие**

*Теория* - встреча после каникул обсуждение новой программы инструктаж по Т.Б.

*Практика* - повторение ранее изученных упражнений

### **2. Общая физическая подготовка.**

#### 1) Ходьба

*Теория* - при ходьбе обращаем внимание на осанку и положение рук и ног.

*Практика* - ходьба в разных направлениях

#### 2) Приседания и отжимания.

*Теория* - следить за правильным положением рук и ног.

*Практика* - Различные приседания и отжимания.

#### 3) Группировки.

*Теория* - следить за положением ног и рук. Положение при котором корпус и ноги собраны в комок.

*Практика* – группировки - лечь на спину выпрямившись, руки вытянуть за головой, резким движением согнуть ноги в коленях по ширине плеч плотно прижимая колени руками к груди. Подбородок также прижимается к груди, спина круглая.

#### 4) Прыжки на скакалке

*Теория* - скакалки подбираются в соответствии с ростом.

*Практика* - прыжки на скакалке (на двух и одной ноге).

#### 5) Прыжки на большой скакалке.

*Теория* - синхронное вращение большой скакалки.

*Практика* - прыжки на большой скакалке.

#### 6) Игры, эстафеты

*Теория* - объяснение правил игр и эстафет.

*Практика* - игры, эстафеты с использованием гимнастических палок, обручей, скакалок, мячей.

#### 7) Прыжки

*Теория* - объяснение видов прыжков и правильность выполнения приземления

*Практика* - подскоки вперед на месте, поворачиваясь вокруг себя, боковой галоп, ноги скрестно, ноги врозь.

#### 8) Бег

*Теория* - объяснения видов бега. Их разнообразие и особенности. Важно держать дистанцию.

*Практика* - бег в разных направлениях широким шагом по кругу с соблюдением дистанции.

### **3. Итоговое занятие**

*Теория* - обсуждение пройденного материала

*Практика* – зачет по освоению акробатических упражнений

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

## ***Методическое обеспечение программы***

Каждое занятие должно быть интересным, увлекательным и полезным, для этого на занятиях педагог использует разные средства обучения – обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки. Также педагог чередует различные двигательные виды деятельности, такие как: ходьба, бег, прыжки, кувырки, приседания, отжимания. Упражнения подбираются в соответствии с оздоровительными и воспитательными задачами. Применяются игровые ситуации.

### **1. Физическая подготовка.**

Специализированный процесс совершенствования двигательных способностей, направленных на повышение уровня функциональных возможностей занимающихся. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на разностороннее физическое развитие обучающихся.

### **2. Игровые уроки.**

Игровой способ проведения спортивных упражнений, подвижные игры и эстафеты - прекрасное средство повышения эмоционального состояния учащихся, развитие физических качеств, проверки степени овладения теми или иными двигательными навыками. Игры и эстафеты можно успешно проводить на занятиях с группами различной технической подготовленности. Эстафеты проводятся с предметами, к которым относятся скакалки, мячи, обручи, гимнастические палки и без предмета.

## ***Материально-техническое обеспечение программы***

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- наличие просторного, хорошо освещенного и проветриваемого спортивного зала.
- раздевалка.

### ***Принципы работы педагогического коллектива:***

Каждый ребенок требует индивидуального подхода, повышенного количества тепла и внимания, поэтому реализация этой программы возможна на основе следующих принципов:

- целенаправленность учебного процесса ;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность развития природных данных;
  
- доступность учебного материала;
- учет возрастных физических и технологических возможностей;
- результативность обучения;
- комфортная эмоциональная среда на занятиях.

## ***Формы и методы обучения***

### ***Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:***

- практический (непосредственно выполнение движений и комбинаций учениками – тренинг, , разучивание спортивных комбинаций)
- наглядный (показ упражнений педагогом, показ видео и мультимедийных материалов-выступления на соревнованиях, наблюдение - посещение мастер классов и соревнований старших школьников )
- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.)

- работа по образцу (ученики стараются исполнить упражнение, так как это показал педагог).

***Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:***

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске новых движений и комбинаций, решение поставленной задачи совместно с педагогом
- исследовательский – самостоятельная работа учащихся

***Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях.***

- в качестве основного метода используется групповой метод работы
- Наиболее распространенные *формы* проведения занятий:
- занятие
  - соревнования
  - творческая встреча
  - мастер-класс

***Работа с родителями***

Наши родители - безусловные помощники и единомышленники. Невозможно организовывать результативный образовательный процесс без поддержки родителей. Регулярно проводятся общие родительские собрания с педагогам, индивидуальные консультации, открытые занятия.

**Блок контроля результативности**

**Диагностические материалы**

**(Критерии и формы оценки достижений и знаний воспитанника)**

Диагностика осуществляется по ряду критериев, которые отражают развитие способностей детей, связанных с занятиями общей физической подготовкой

**Критерии**

*1) Развитие физических данных*

- гибкость
- координация
- скорость
- сила

Для определения уровня освоения программы используются контрольные нормативы, которые сдают обучающиеся 3 раза в год ( начало учебного года, середина учебного года и конец учебного года) . По результатам сдачи контрольных нормативов выставляются оценки: 1-2- материал не усвоен( оставлен на повторное обучение), 3- усвоен удовлетворительно( может быть переведен на следующий год обучения), 4- усвоен

хорошо ( может быть переведен на следующий год обучения), 5- отлично ( может быть переведен на следующий год обучения)

### Способы и формы предъявления результатов

- открытые уроки для родителей, педагогов (апрель-май);
- участие в мероприятиях ГБОУ СОШ № 2;
- контрольные занятия, опрос-беседа, наблюдение;
- участие в соревнованиях;

### Способы и формы фиксации результатов

- грамоты, дипломы;
- анкеты ( например для родителей - «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»; для учащихся – «Изучение интереса к занятиям у учащихся в объединении»);
- отзывы (детей и родителей);
- методические разработки;
- база данных.

### Способы определения результативности освоения общеобразовательной программы

- опрос;
- наблюдение;
- соревнования;
- открытые и итоговые занятия;
- диагностика;
- анкетирование;
- анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности;
- анализ выполнения программ;
- самооценка учащихся;
- взаимообучение детей.

Система контроля результативности обучения			
Периодичность контроля			Формы и средства контроля
Выявление результатов обучения	Начальная диагностика	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов
	Промежуточная диагностика	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Открытые занятия, участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов , наблюдение

	<b>Итоговая диагностика</b>	Конец учебного года (март-май)	Открытые занятия, участие в соревнованиях, анализ результатов учащихся, наблюдение, сдача контрольных нормативов.
<b>Фиксация результатов обучения</b>	<b>Начальная фиксация</b>	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	протоколы, ведомости, фото и видеоматериалы
	<b>Промежуточная фиксация</b>	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Грамоты, дипломы, дневник достижений, фото и видеоматериалы, отзывы (детей и родителей)
	<b>Итоговая фиксация</b>	Конец учебного года (март-май)	Анализ результатов в социально значимых мероприятиях, грамоты, дипломы, дневник достижений, фото и видеоматериалы, отзывы (детей и родителей).
<b>Предъявление результатов обучения</b>	<b>Уровень мероприятия</b>	<b>Приблизительная дата мероприятия</b>	<b>Форма предъявления результатов обучения</b>
<b>В начале учебного года</b>	Школьный, Районный, Городской, Всероссийский (выбрать подходящее)	Октябрь-ноябрь	Участие в соревнованиях
<b>В середине учебного года</b>	Школьный, Районный, Городской, Всероссийский (выбрать подходящее)	Декабрь-февраль	Участие в соревнованиях, открытых занятиях
<b>В конце учебного года</b>	Школьный, Районный, Городской, Всероссийский (выбрать подходящее)	Март-май	Участие в соревнованиях, открытых занятиях, зачеты.

### **Блок методико-прикладных средств:**

#### **1. Учебно-методические пособия**

##### **Для обучающихся**

1. Г.А. Прохорова «Утренняя гимнастика для детей» 2010
2. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей» 2010
3. Е.А. Сочеванова «Комплекс утренней гимнастики для детей» 2009
4. В.В. Зайцева «Зачем учиться физкультуре» 2009
5. В.А. Доскин, Л.Г. Голубева «Растем здоровыми» 2012

6. О.Б.Казина «Веселая физкультура для детей и их родителей» 2007

### **Для педагогов**

Методические материалы:

1. И.К. Семенов «Советы тренерам» М. 1995г.
2. Ю.Менхин, А.Менхин «Оздоровительная гимнастика» теория и методика.
3. В.В. Козлов «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования «Акробатика» 2005
4. Л.В. Яковлева, Р.А.Юдина «Физическое развитие и здоровье»2010
5. Е.Г. Попова «Общеразвивающие упражнения в гимнастике» 2010
6. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Внеурочная деятельность учащихся-гимнастика» 2014
7. П.К.Петров «Методика преподавания гимнастики в школе» 2014
8. М.А.Сухолозова, Е.Бутакова «Основы теории и методики преподавания в гимнастике: учебное пособие» 2012
9. О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)
10. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
11. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
12. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
13. Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;
14. Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;  
В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;

#### 1. Электронные образовательные ресурсы

[www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)

[www.sportpublish.ru](http://www.sportpublish.ru)

[www.libsport.ru](http://www.libsport.ru)

[www.fismag.ru](http://www.fismag.ru)

[www.cnit.ssau.ru](http://www.cnit.ssau.ru)

[www.herzen-ffk.myl.ru](http://www.herzen-ffk.myl.ru)

[www.dom-eknig.ru](http://www.dom-eknig.ru)