

Управление образования, спорта и молодёжной политики
Администрации Топкинского муниципального округа

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Шайгинская основная общеобразовательная школа»

Согласована
на педагогическом совете
приказом № 1 от 30.08.2021г.

Утверждена
Директор МОУ «Шайгинская ООШ»
Л. И. Соловьёва
Приказ № 124-од от 31.08.2021г.



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно – спортивной направленности
«ОФП»
(Срок реализации 3 года, возраст 8-10 лет)

Разработчик:
Кочкин Сергей Иванович педагог
дошкольного образования

Пояснительная записка

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни.

Дополнительная общеразвивающая программа кружка «ОФП» разработана на основе:

- Федерального Закона «Об образовании Российской Федерации» 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 27.06.2018);
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказа Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письма Министерства Просвещения РФ от 7 мая 2020г. №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
- Устава МОУ Шайгинская ООШ, утвержденного постановлением администрации Тоншаевского муниципального района Нижегородской области от 12 марта 2015 года № 60.

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности.

Программа предназначена для повышения возможностей ребенка в обучении, интеллектуальном развитии, взаимодействии с другими людьми.

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических

условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Цель - создание условий для развития познавательных способностей учащихся на основе системы развивающих занятий.

Задачи:

- укрепления здоровья и закаливание;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- развитие координации движений;
- развитие памяти, мышления;
- формирование моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности.

Отличительные особенности программы

Программа по общей физической подготовке заключается в том, что программа модифицированная. Занятия по ОФП проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений; улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий.

Заниматься в кружке может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Возрастные особенности детей:

При планировании работы преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 8 - 10 лет во время занятий происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 3 года. Данная программа рассчитана на 38 часов в год.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий– 1 раз в неделю по 1 часу.

Формы обучения

Форма проведения занятий: аудиторные и практические. Занятия проводятся в групповой, индивидуальной и комбинированной форме. Наполняемость группы - не более 15 человек, т.к. основное время на занятиях занимает самостоятельное решение детьми поисковых задач, необходимо осуществлять индивидуальную поддержку и помощь.

Индивидуальная форма - углубленная индивидуализация обучения, когда каждому дается самостоятельное задание и предполагается высокий уровень познавательной активности и самостоятельности каждого ребёнка.

Групповая форма - предусматривает разделение группы обучающихся на подгруппы для выполнения определенных одинаковых или различных заданий.

Комбинированная форма - используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

На занятиях кружка учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности:** игровая, соревновательная, прикладно-ориентированная, физкультурно-оздоровительная, познавательная, проблемно-ценностное общение.

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Сроки реализации: 3 года

Планируемые (ожидаемые) результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы контроля

Чтобы убедиться в прочности полученных знаний и умений, эффективности обучения по программе «Психологическая мозаика» проводятся три вида контроля:

- 1) вводный контроль – в начале года (прием нормативов);
- 2) промежуточный контроль – в середине года прием нормативов;
- 3) итоговый контроль – зачет.

Учебный план дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «ОФП»

Наименование предмета	1 год обучения									Итого за год	Формы аттестации/ контроля
	1 год			2 год			3 год				
	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика		
Вводное занятие	1ч	1ч		1ч	1ч		1ч	1ч		3ч	
Легкая атлетика	9ч	2ч	7ч	9ч	2ч	7ч	9ч	2ч	7ч	27ч	Прием нормативов, зачет
Подвижные и спортивные игры	9ч	1ч	8ч	9ч	1ч	8ч	9ч	1ч	8ч	27	Прием нормативов, Зачет
Лыжная подготовка	10ч	2ч	8ч	10ч	2ч	8ч	10ч	2ч	8ч	30	Прием нормативов, Зачет
Гимнастика с элементами акробатики	9ч	2ч	7ч	9ч	2ч	7ч	9ч	2ч	7ч	27	Прием нормативов, Зачет

и											
Промежуточная аттестация	1ч	1ч	-	1ч	1ч	-	1ч	1ч	-	3	Прием нормативов
Итого	38часов			38часов			38часов			144ч	

Содержание учебного плана

1год обучения

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы

упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

2 год обучения

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

3 год обучения

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной

гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Дата	Темы занятий	Кол-во часов			
			Всего	Теория	Практика	Формы контроля
		Легкая атлетика	9	2	7	
1-2		Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.		2		
3		Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м с высокого старта.			1	Зачет
4-5		Бег 30 метров (2 повторения)			2	Зачет

6-7		Бег 30 метров (3 повторения) Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки).			2	Зачет
8		Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств			1	Зачет
9		Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств			1	Зачет
		Подвижные и спортивные игры	9	1	8	
10		Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.		1		
11		«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.			1	Зачет
12		«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.			1	Зачет
13		«Перестрелка»			1	Зачет
14-15		Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.			2	Зачет
16		Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча.			1	Зачет
17		Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель.			1	Зачет
		Лыжная подготовка	10	2	8	
18-19		Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.		2		
20-21		Передвижение ступающим шагом без палок			2	Зачет
22		Передвижение скользящим шагом без палок			1	Зачет
23		Передвижение ступающим и скользящим шагом с палками			1	Зачет
24		Прохождение дистанции до 1 км			1	Зачет
25		Поворот переступанием на месте.			1	Зачет
26-27		Подъемы и спуски под уклон			2	Зачет
		Гимнастика с основами акробатики	10	2	8	

28-29		Техника выполнения гимнастических упражнений		2		
30		Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастическому бревну. Прыжок в длину с места			1	Зачет
31		Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастическому бревну. Прыжок в длину с места.			1	Зачет
32		Ходьба по гимнастическому бревну, перешагивание через предметы. Длинные кувырки.			1	Зачет
33-34		Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастическому бревну. Развитие силовых способностей			2	Зачет
35-36		Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей.			2	Зачет
37		Передвижение по гимнастическому бревну Развитие гибкости.			1	Зачет
38		Промежуточная аттестация		1		Зачет
		Всего:	38	8	30	

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№	Дата	Темы занятий	Кол-во часов			
			Всего	Теория	Практика	Формы контроля
		Легкая атлетика	9	2	7	
1-2		Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега		2		
3		Бег с высокого старта			1	Зачет
4-5		Метание малого мяча на точность с места			2	Зачет
6-7		Метание малого мяча на дальность с места			2	Зачет
8		Бег на 1000 метров без учета времени			1	Зачет
9		Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки).			1	Зачет

		Подвижные и спортивные игры	9	1	8	
10		Основные правила игры в волейбол		1		
11		Передача мяча сверху двумя руками на месте в парах.			1	Зачет
12		Приём мяча снизу двумя руками, подача мяча.			1	Зачет
13		Передача мяча сверху после перемещения, правила игры «Мини-волейбола».			1	Зачет
14-15		Комбинации из освоенных элементов техники пережвижений.			2	Зачет
16		Круговая тренировка на развитие координационных способностей.			1	Зачет
17		Двусторонняя игра «Мини-волейбол».			1	Зачет
		Лыжная подготовка	10	2	8	
18-19		Правила поведения во время занятия.		2		
20-21		Техника двухшажного хода			2	Зачет
22		Техника одновременного хода.			1	Зачет
23		Техника конькового хода.			1	Зачет
24		Повороты переступанием. Передвижение до 3км.			1	Зачет
25		Повороты. Подъемы. Спуски. Игры.			1	Зачет
26-27		Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км.			2	Зачет
		Гимнастика с основами акробатики	10	2	8	
28-29		Техника выполнения гимнастических упражнений		2		
30		Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастическому бревну. Прыжок в длину с места			1	Зачет
31		Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастическому бревну. Прыжок в длину с места.			1	Зачет
32		Ходьба по гимнастическому бревну, перешагивание через			1	Зачет

		предметы. Длинные кувырки.				
33-34		Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастическому бревну. Развитие силовых способностей			2	Зачет
35-36		Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей.			2	Зачет
37		Передвижение по гимнастическому бревну. Развитие гибкости.			1	Зачет
38		Промежуточная аттестация		1		Зачет
		Всего:	38	8	30	

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№	Дата	Темы занятий	Кол-во часов			
			Всего	Теория	Практика	Формы контроля
		Легкая атлетика	9	2	7	
1-2		История развития легкой атлетики. Инструктаж по ТБ.		2		
3		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей.			1	Зачет
4-5		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Длительный бег.			2	Зачет
6-7		Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты			2	Зачет
8		Метание мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств.			1	Зачет
9		Метание мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку.			1	Зачет
		Подвижные и спортивные	9	1	8	

		игры				
10		Основные правила игры в баскетбол		1		
11		Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу.			1	Зачет
12		Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте.			1	Зачет
13		Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте.			1	Зачет
14-15		Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.			2	Зачет
16		Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча.			1	Зачет
17		Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель.			1	Зачет
		Лыжная подготовка	10	2	8	
18-19		Правила поведения во время занятия.		2		
20-21		Техника двухшажного хода			2	Зачет
22		Техника одновременного хода.			1	Зачет
23		Техника конькового хода.			1	Зачет
24		Повороты переступанием. Передвижение до 3км.			1	Зачет
25		Повороты. Подъемы. Спуски. Игры.			1	Зачет
26-27		Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км.			2	Зачет
		Гимнастика с основами акробатики	10	2	8	
28-29		Техника выполнения гимнастических упражнений		2		
30		Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастическому бревну. Прыжок в длину с места			1	Зачет
31		Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастическому бревну. Прыжок в длину с места.			1	Зачет
32		Ходьба по гимнастическому бревну, перешагивание через предметы. Длинные кувырки.			1	Зачет

33-34		Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастическому бревну. Развитие силовых способностей			2	Зачет
35-36		Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей.			2	Зачет
37		Передвижение по гимнастическому бревну. Развитие гибкости.			1	Зачет
38		Промежуточная аттестация		1		Зачет
		Всего:	38	8	30	

Формы аттестации

Чтобы убедиться в прочности полученных знаний и умений, эффективности обучения по программе «Психологическая мозаика» проводятся три вида контроля:

- 1) вводный контроль – в начале года (прием нормативов);
- 2) промежуточный контроль – в середине года прием нормативов;
- 3) итоговый контроль – зачет.

Оценочные материалы

- 1) Промежуточная аттестация обучающихся по программе: сдача нормативов.
- 2) Аттестация обучающихся по окончании программы в форме зачётной работы: сдача экзамена по теории и практике.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия кружка «ОФП» проходят в спортивном зале. Для реализации программы имеется: учебно-методическая литература, диски с мультимедийным материалом, спортивные снаряды: гимнастический мат, гимнастический конь, перекладина, обручи, скакалки, канат подвесной, мяч для метания, кольца баскетбольные, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, волейбольная сетка, лыжи беговые, лыжные палки, лыжные ботинки.

Кадровое обеспечение

Руководитель кружка (учитель физической культуры, ОБЖ - Кочкин Сергей Иванович)

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах: аналитическая справка, аналитический материал, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, свидетельство (сертификат).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в формах: промежуточной аттестации, сдачи нормативов, аналитической справки.

Формы организации учебного занятия.

Традиционные формы занятий

- **Дискуссия** - всестороннее публичное обсуждение, рассмотрение спорного вопроса, сложной проблемы - расширяет знания путем обмена информацией, развивает навыки критического суждения и отстаивания своей точки зрения.
- **Учебная игра** - занятие, которое имеет определенные правила и служит для познания нового, отдыха и удовольствия,
- **Соревнования** - групповое занятие, с практической значимостью.
- *Нетрадиционные формы занятий*
- Презентация предмета, явления, события, факта - описание, раскрытие роли предмета, социального предназначения в жизни человека, участие социальных отношениях.

Список литературы

Основная литература

1. Физическая культура 1-11 классы. ФГОС. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевича. Авторы-составители А.Н. Каинов, к.п.н. Г.И. Курьерова. Издание 2-е Волгоград: Учитель-2012 г.;
2. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М. «Физкультура и спорт» 2000г.;
3. И. М. Коротков. Подвижные игры детей. М. «Советская Россия» 1987г.;
4. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.;
5. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М.: «Просвещение» 1983 ;
6. Физическая культура. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях.- 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014.;
7. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003.