

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 10 г. Бирюсинска
(наименование образовательной организации)



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ СОШ № 10
г. Бирюсинска

/Семкив М. В./

Приказ № 198/1 от « 30 » августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
спортивно-оздоровительной направленности
«Расти здоровым. (ОФП)»

на 2024-2025 учебный год

Срок реализации: 1 года.
Возраст обучающихся: 6 – 10 лет.

Разработчик программы:
Соболева Наталья Ивановна,
педагог дополнительного образования
учитель физкультуры

г. Бирюсинск
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Раздел	Стр.
1.	Пояснительная записка	
1.1.	Направленность Программы	3
1.2.	Актуальность и педагогическая целесообразность Программы	4
1.3.	Отличительные особенности Программы	4
1.4.	Адресат Программы	5
1.5.	Срок освоения Программы	5
1.6.	Формы обучения и режим занятий	6
1.7.	Цель и задачи Программы	6
2.	Комплекс основных характеристик программы	
2.1.	Объем и содержание Программы	7
2.2.	Планируемые результаты	8
3.	Комплекс организационно-педагогических условий	
3.1.	Учебный план	10
3.2.	Календарный учебный график	14
3.3.	Способы и формы контроля (оценки) уровня достижения обучающихся	14
3.4.	Методическое обеспечение Программы	16
4.	Иные компоненты	
4.1.	Условия реализации Программы	18
4.2.	Список литературы	19
4.3.	Календарный учебно-тематический план	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность Программы

Дополнительная общеразвивающая Программа «Расти здоровым» (далее Программа) реализуется в рамках спортивно-оздоровительной направленности и разработана с учетом современных требований и основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
5. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564).
6. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области (Министерство образования Иркутской области, г. Иркутск, 2016г).

Данная Программа направлена на воспитание и разностороннее развитие личности ребенка младшего школьного возраста, совершенствование его физических возможностей, расширение его кругозора, наблюдательности. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности.

Новизна Программы заключается в том, что она направлена на решение не только задач обучения и воспитания, а комплексного подхода обучения, воспитания и оздоровления обучающихся школы и предназначена для занимающихся с разноуровневой физической подготовленностью. Базовые теоретические идеи:

- Идея компетентностного подхода в обучении – обучение приобретает деятельностный характер.
- Идея самоопределения - обучающийся как субъект деятельности развивается в различных видах образовательной деятельности на основе свободного выбора.
- Идея личностно-ориентированного образования – личность обучающегося, его неповторимая индивидуальность составляет главную и приоритетную ценность, от которой проектируются все остальные звенья образовательного процесса.
- Идея вариативного образования – вариативность и многофакторность обучения позволяют гибко учитывать интересы и познавательные возможности обучающегося и реализовывать принципы индивидуализации и дифференциации.

- Идеи открытого образования (сотворчество и кооперация) – выстраивание системы взаимодействия и обмена с большой социальной средой с целью обеспечения многообразия и альтернативных путей становления личности младшего школьника.
- Ключевые понятия: личность обучающегося, индивидуальность, деятельностный характер обучения, продуктивная деятельность, вариативность, сотрудничество.

1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность Программы

Актуальность Программы обусловлена тем, что воспитание творческой активности обучающихся в процессе занятия физкультурой является одной из главных задач, стоящих перед учителями физической культуры в современной школе.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития.

Педагогическая целесообразность заключается в соответствии целей и методов образовательного процесса актуальным задачам современного образования. Современный этап педагогической практики - это переход от информационно-объяснительной технологии обучения к деятельностно - развивающей, формирующей широкий спектр личностных качеств ребенка. Важными становятся не только усвоенные знания, но и сами способы, развитие познавательных сил и творческого, физического потенциала обучающихся.

Программа предназначена для обучающихся, проявляющих повышенный интерес к физической культуре.

1.3. Отличительные особенности Программы

Отличительная особенность данной Программы от уже существующих программ состоит в том, что она носит дифференцированный характер.

Дифференциация предполагает такую организацию процесса обучения, которая учитывает индивидуальные особенности обучающихся, их способности и интересы, личностный опыт. Дифференциация обучения позволяет, с одной стороны, усилить базовую подготовку, с другой - удовлетворить потребности каждого, кто проявляет интерес и способности к физической культуре и выходит за рамки изучения ее в школьном курсе.

Программа направлена на организацию дополнительного образования в школе, на формирование у обучающихся интереса к спорту и здоровому образу жизни, на выявление и развитие организаторских, коммуникативных, креативных способностей, а также на формирование навыков межличностного общения, индивидуальной работы и работы в группах.

Деятельность обучающихся в рамках реализации данной Программы создает условия для социализации, формирования и развития обучающихся активности, познавательных интересов и практических умений и навыков.

Данная Программа направлена на использование индивидуальных технологий обучения и ориентирована на развитие личностных (физических, морально-волевых и нравственных) качеств обучающегося.

ОФП - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия в секции ОФП воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма ребенка.

Основной метод обучения - квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

1.4. Адресат Программы

Программа рассчитана на школьников в возрасте 6-10 лет (обучающиеся 1-4 классов), имеющих допуск врача к практическим занятиям, и составлена с учетом особенностей детей данного возраста.

В этот период детям свойственна повышенная познавательная активность, стремление к активной деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов и увлечений. В этот период младшему школьнику становится интересно многое, выходящее за рамки школьной программы. Современный этап педагогической практики это переход от информационно-объяснительной технологии обучения к деятельностно - развивающей, формирующей широкий спектр личностных качеств ребенка. Важными становятся не только усвоенные знания, но и сами способы усвоения и переработки учебной информации, развитие познавательных сил и творческого потенциала обучающихся.

В этом возрасте 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 средних и старших классах.

В 2021-2022 учебном году реализация Программы осуществляется через проведение занятий спортивной секции «Расти здоровым» в 2-х группах: 1 группа – 3В класс (2 часа в неделю, 68 часов) и 4Б класс (2 часа в неделю, 68 часов).

1.5. Срок освоения Программы

Учебный курс освоения дополнительной общеразвивающей программы «Расти здоровым (ОФП)» рассчитан на проведение занятий спортивной секции «Расти здоровым (ОФП)» в течение всего учебного года из расчета – 2-х часовое занятие 1 раз в неделю. Общий объем курса: 68 часов. Реализация программы осуществляется в специально оборудованном помещении – спортзал с использованием инвентарного оборудования или на свежем воздухе на спортивной площадке школы.

Для обучения по данной Программе принимаются все желающие на основе свободного выбора - либо в электронном виде по заявке обучающихся, достигших возраста 14 лет или родителей (законных представителей) обучающихся на официальном сайте региональной АИС «Навигатор дополнительного образования Иркутской области», либо по личному заявлению в письменном виде. Зачисление на обучение по Программе оформляется приказом по школе.

1.6. Формы обучения и режим занятий.

Занятия в рамках деятельности спортивной секции «Расти здоровым (ОФП)» предполагают теоретическую и практическую части.

На теоретических занятиях даются необходимые знания по технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и упражнениях, правилах проведения упражнений, игр и соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед от 5 до 40 минут в зависимости от темы занятия, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, например просмотр и анализ видеозаписи соревнований и т.п., может проводиться на отдельном занятии длительностью до одного часа.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки безопасной работы в спортзале, на спортплощадке, со снарядами и тренажерами. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Форма организации деятельности: индивидуальная, групповая, коллективная.

Форма организации занятий: аудиторная; учебная группа до 25 человек. Набор в группу не требует дополнительной подготовки обучающихся. Обучающиеся занимаются всем составом.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 учебных часа с перерывом между занятиями 10 минут.

1.7. Цель и задачи Программы

Цель Программы: формирование у обучающихся интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся.

Задачи Программы:

Образовательные:

- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
- обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены.

Воспитательные:

- формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за своё здоровье;
- привитие обучающимся интереса и любви к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности

Развивающие:

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- гармоничное развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;
- повышение физической и умственной работоспособности школьника.

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

2.1. Объем и содержание Программы.

Объем Программы

Программа рассчитана на обучение на протяжении 1 года.
Всего 68 часов. 1 год обучения - 68 часов.

Содержание Программы

Тема 1. Мини - гандбол. (12 ч.)

Краткие исторические сведения о возникновении игры «Мини-гандбол». Основные правила и элементы игры в мини-гандбол. Техника безопасности во время игры. Общеразвивающие упражнения без предметов. Стойки, перемещение, остановки. Общеразвивающие упражнения с предметами. Ловля, передача мяча двумя руками на месте, в движении. Ловля катящегося мяча. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Броски мяча одной рукой, повороты. Ведение мяча, ловля мяча, передача мяча. Передвижение и остановка мяча в игре. Прыжки в длину с разбега. Прыжки со скакалкой. Отбор и выбивание мяча. Метание малого мяча с 1-3 шагов. Блокирование броска. Блокирование мяча в игре. Оздоровительная ходьба. Игра вратаря. Игра в мини-гандбол. Оздоровительный бег. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Двусторонняя игра по классическим правилам.

Тема 2. Волейбол (14 ч.)

Краткие исторические сведения о возникновении игры «Волейбол». Основные правила игры в волейбол. Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч). Прыжки со скакалкой. Стойка и перемещение игрока. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры «Подвижная цель», «Борьба за мяч», «Овладей мячом», «Охотники и утки», «Перестрелка». Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Передача мяча снизу двумя руками. Метание волейбольных мячей через сетку. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Игра в пионербол. Игра в волейбол через сетку. Командные действия во время игры. Игра в волейбол командами.

Лыжная подготовка (10 ч.)

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Поворот переступанием. Основные классические способы передвижения на лыжах на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Чередование одновременного двухшажного хода с попеременным двухшажным. Спуски с гор в высокой и низкой стойке. Подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Ходьба с равномерной скоростью до 2 км. Коньковый ход. Передвижение на лыжах коньковым ходом.

Тема 4. Баскетбол (12ч.)

Основные правила игры баскетбол. Акробатические упражнения для развития быстроты движений баскетболиста (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Техническая подготовка (прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу, передвижение в стойке баскетболиста; остановка прыжком после ускорения, имитация защитных действий против игрока нападения, ловля и передача мяча, передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте). Ведение мяча (ведение мяча на месте, в движении, шагом, с изменением направления и скорости, перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте). Броски мяча (двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения, в прыжке одной рукой с места, после двух шагов, после ведения, в прыжке с дальней дистанции, одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении, в прыжке со средней дистанции. Эстафета с баскетбольным мячом. Игра в баскетбол командами.

Тема 5. Подвижные игры (20ч.)

Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Техника безопасности на спортивной площадке и в спортзале при проведении подвижных игр. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении (игры «Второй лишний», «Вызов номеров», «Круговые пятнашки»). Комплекс ОРУ в движении (игры ««Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «К своим флажкам», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки»). Комплекс ОРУ с обручами (игры «Заяц без логова», «Удочка»). Комплекс ОРУ с мячами (игры «Наступление», «Метко в цель», «Эстафеты с мячами», «Мяч по полу»). Комплекс ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей (игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит», «Кузнечики», «Попади в мяч», «Метко в цель»). Комплекс специальных упражнений «Ровная спина» (игры «Красный, зелёный», «Змейка»). Комплекс ОРУ со скакалкой (игры «Прыгающие воробышки», «Верёвочка», «Удочка», «Солнышко», «Лучики», «Выше ножки от земли». Народные игры – основа игровой культуры. Разучивание народных игр («Чижик», «Золотые ворота», «Чехарда», «Бегунок», «Верёвочка», «Котел», «Гуси - лебеди»).

2.2. Планируемые результаты

Цель программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность обучающегося.

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.
-

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

. В результате изучения программы

Обучающиеся будут знать:

- о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- новые сведения из истории изучаемых видов спорта;
- основные требования к занятиям по общефизической подготовке;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;

- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики спортивных игр и лыжной подготовки.

Обучающиеся будут уметь:

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по общефизической подготовке;
- владеть основами техники и тактики спортивных игр и лыжной подготовки;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1. Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
Тема 1. Мини - гандбол. (12 ч.)					
1	Краткие исторические сведения о возникновении игры «Мини-гандбол». Основные правила и элементы игры в мини-гандбол. Техника безопасности во время игры.	1	20 мин	20 мин	
2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Стойки, перемещение, остановки.	1	10 мин	30 мин	Выполнение упражнений
3	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	10 мин	30 мин	Выполнение упражнений
4	Ловля, передача мяча двумя руками на месте, в движении. Прыжки в высоту с разбега.	1	10 мин	30 мин	Выполнение упражнений
5	Ловля катящегося мяча. Передвижение и остановка мяча в игре.	1	10 мин	30 мин	Выполнение упражнений
6	Броски мяча одной рукой, повороты. Ведение мяча, ловля мяча, передача мяча.	1	10 мин	30 мин	Выполнение упражнений
7	Прыжки в длину с разбега. Прыжки со скакалкой	1	10 мин	30 мин	Выполнение упражнений
8	Отбор и выбивание мяча. Метание малого мяча с 1-3 шагов. Блокирование броска.	1	10 мин	30 мин	Выполнение упражнений

	Блокирование мяча в игре				
9	Оздоровительная ходьба. Оздоровительный бег.	1	10 мин	30 мин	
10	Игра вратаря. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Двусторонняя игра по классическим правилам.	1	10 мин		Выполнение упражнений
11 12	Игра в мини-гандбол.	2	-	80 мин	Демонстрация игровой деятельности
Тема 2. Волейбол. (14ч.)					
13	Краткие исторические сведения о возникновении игры «Волейбол». Основные правила игры в волейбол	1	20 мин	20 мин	
14	Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч). Прыжки со скакалкой.	1	10 мин	30 мин	Выполнение упражнений
15	Стойка и перемещение игрока. Метание малого мяча на дальность.	1	10 мин	30 мин	Выполнение упражнений
16	Подвижные игры «Подвижная цель», «Борьба за мяч», «Овладей мячом», «Охотники и утки», «Перестрелка».	1	10 мин	30 мин	Выполнение упражнений
17	Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.	1	10 мин	30 мин	Выполнение упражнений
18	Передача мяча снизу двумя руками.	1	10 мин	30 мин	Выполнение упражнений
19	Прямой нападающий удар.	1	10 мин	30 мин	Выполнение упражнений
20	Метание волейбольных мячей через сетку.	1	10 мин	70 мин	Выполнение упражнений
21	Игра в волейбол через сетку.	1	-	80 мин	
22	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2	10 мин	70 мин	Демонстрация игровой деятельности
23	Игра в пионербол.				
24 25 26	Командные действия во время игры. Игра в волейбол командами.	3	-	80 мин	Демонстрация игровой деятельности. Контрольные игры.
Тема 3. Лыжная подготовка (10ч.)					
27	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	1	40 мин	-	

	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.				
28	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Поворот переступанием. Основные классические способы передвижения на лыжах на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.	1	10 мин	30 мин	Выполнение упражнений
29	Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.	1	10 мин	30 мин	Выполнение упражнений
30	Чередование одновременного двухшажного хода с попеременным двухшажным.	1	10 мин	30 мин	Выполнение упражнений
31	Спуски с гор в высокой и низкой стойке. Подъем «полуелочкой» и «лесенкой».	1	10 мин	30 мин	Выполнение упражнений
32 33 34	Ходьба с равномерной скоростью до 2 км.	3	-	120 мин	Демонстрация ходьбы на лыжах
35 36	Коньковый ход. Передвижение на лыжах коньковым ходом.	2	10 мин	70 мин	Демонстрация ходьбы на лыжах
Тема 4. Баскетбол (12ч.)					
37	Основные правила игры баскетбол. Акробатические упражнения для развития быстроты движений баскетболиста (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	1	10 мин	30 мин	Выполнение упражнений
38 39	Техническая подготовка (прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу, передвижение в стойке баскетболиста; остановка прыжком после ускорения, имитация защитных действий против игрока нападения, ловля и передача мяча, передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте).	2	10 мин	70 мин.	Выполнение упражнений
40 41	Ведение мяча (ведение мяча на месте, в движении, шагом, с изменением направления и скорости, перевод мяча с правой руки на левую)	2	10 мин	70 мин.	Выполнение упражнений

	и обратно, стоя на месте).				
42 43	Броски мяча (двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения, в прыжке одной рукой с места, после двух шагов, после ведения, в прыжке с дальней дистанции, одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении, в прыжке со средней дистанции).	2	10 мин	70 мин.	Выполнение упражнений
44	Эстафета с баскетбольным мячом.	1	10 мин	30 мин	Спортивные состязания
45 46 47 48	Игра в баскетбол командами.	4	-	160 мин	Демонстрация игровой деятельности. Контрольные игры.
Тема 5. Подвижные игры (20ч.)					
49	Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Техника безопасности на спортивной площадке и в спортзале при проведении подвижных игр.	1	10 мин	30 мин	
50 51	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении (игры «Второй лишний», «Вызов номеров», «Круговые пятнашки»).	2	10 мин	70 мин.	Выполнение упражнений
52 53	Комплекс ОРУ с обручами (игры «Заяц без логова», «Удочка»).	2	10 мин	70 мин.	Выполнение упражнений
54 55	Комплекс ОРУ с мячами (игры «Наступление», «Метко в цель», «Эстафеты с мячами», «Мяч по полу»).	2	10 мин	70 мин.	Выполнение упражнений
56 57 58	Комплекс ОРУ в движении (игры ««Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «К своим флажкам», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки»).	3	10 мин	110 мин	Выполнение упражнений
59 60 61	Комплекс ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей (игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит», «Кузнечики», «Попади в мяч», «Метко в цель»).	3	10 мин	110 мин	Выполнение упражнений
62 63	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина» (игры «Красный, зелёный», «Змейка»).	2	10 мин	70 мин.	Выполнение упражнений

64 65	Комплекс ОРУ со скакалкой (игры «Прыгающие воробышки», «Верёвочка», «Удочка», «Солнышко», «Лучики», «Выше ножки от земли».	2	10 мин	70 мин.	Выполнение упражнений
66 67 68	Народные игры – основа игровой культуры. Разучивание народных игр («Чижик», «Золотые ворота», «Чехарда», «Бегунок», «Верёвочка», «Котел», «Гуси - лебеди»).	3	10 мин	110 мин	Демонстрация игровой деятельности

3.2. Календарный учебный график

Раздел/месяц	кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Мини- гандбол	12 ч.	10 ч.	2 ч.							
2. Волейбол	20 ч.		6 ч.	6 ч.	8 ч					
3. Лыжная подготовка	10 ч.					6 ч	4 ч.			
4. Баскетбол	12 ч.						4 ч.	8ч		
5. Подвижные игры	14 ч.								8 ч.	6 ч
Всего	68 ч.	10ч.	8ч.	6ч.	8ч.	6ч.	8ч.	8ч.	8ч.	6ч.

3.3. Способы и формы контроля (оценки) уровня достижения обучающихся.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- демонстрация выполнения упражнений
- демонстрация игровой деятельности

Способы определения уровня достижений обучающихся.

1. Опрос, тестирование обучающихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за обучающимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.
11. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

По итогам окончания обучения по Программе педагог оценивает результативность реализации программы по следующей карте:

Карта оценки результативности реализации Программы

Фамилия, имя обучающегося		Оценка уровня результативности				Характеристика высокого уровня результативности
Параметры результативности реализации Программы	Характеристика низкого уровня результативности	Слабо	Удовлетворит.	Хорошо	Очень хорошо	
		2	3	4	5	
		Опыт освоения теоретической информации (объем, прочность, глубина)	Информация не освоена			
Опыт практической деятельности (степень освоения способов деятельности: умения и навыки)	Способы деятельности не освоены					Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами программы

Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств обучающегося)	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений (проявление элементов агрессии, защитных реакций, негативное, неадекватное поведение)					Приобретен полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств обучающегося
Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной, имитационной деятельности					Приобретен опыт самостоятельной творческой деятельности (оригинальность, индивидуальность, качественная завершенность результата)
Опыт общения	Общение отсутствовало (ребенок закрыт для общения)					Приобретен опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-обучающийся» и «обучающийся обучающихся». Доминируют субъект - субъектные отношения
Осознание ребенком актуальных достижений. Фиксированный успех и вера ребенка в свои силы (позитивная Я-концепция»)	Рефлексия отсутствует					Актуальные достижения ребенком осознаны и сформулированы
Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют					Стремление ребенка к дальнейшему совершенствованию в данной области (у ребенка активизированы познавательные интересы и потребности)

Общая оценка уровня результативности:

7-20 баллов – программа в целом освоена на низком уровне;

21-28 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне;

29-35 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне.

3.4. Методическое обеспечение Программы

Данная Программа составлена с учетом требований времени и может корректироваться в процессе работы в соответствии с интересами обучающихся. Методическое обеспечение Программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

Методика работы по программе строится в направлении личностно - ориентированного взаимодействия с обучающимися, делает акцент на физическую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении спортивных заданий.

Используются принципы организации занятий развивающего обучения, т.е. создается основа, ключевая идея, но при этом воспитанники сами доходят до сути изучаемого вопроса, педагог направляет ребят, а не дает готовое знание. Далее следует практическая часть занятия, которая проходит в форме практической работы когда выполняются отдельные упражнения, позволяющие отработать определенный навык.

Практика является естественным продолжением и закреплением теоретических сведений, полученных обучающимися. Опора на практические действия, физическая практика вызывают у ребёнка желание освоить тему, способствует формированию соответствующих навыков и умений, а также самоконтролю на основе правил. Для преодоления обучающимися затруднений в процессе работы педагог оказывает в зависимости от интеллектуально-эмоциональных возможностей детей разные виды помощи. Это стимулирующая помощь, эмоционально-регулирующая помощь, направляющая помощь. На занятиях педагог использует метод стимулирования: одобрение, поощрение.

Создаётся благоприятная обстановка для того, чтобы научить детей оценивать свою собственную работу, сравнивать полученный результат с ранее достигнутыми результатами.

Для поддержания постоянного интереса обучающихся к занятиям необходимо учитывать возрастные особенности детей, степень их подготовленности, имеющиеся знания и навыки.

Чтобы подростка увлек процесс обучения, необходимо следовать принципу обучения от простого к сложному, фиксируя достигнутый результат, а затем осваивать следующую тему. Позднее на занятиях происходит ориентация детей на творческий, самостоятельный подход к решению поставленных задач.

Обучающиеся, занимающиеся по Программе, принимают активное участие в соревнованиях, конкурсах, играх, что повышает интерес к программному материалу. У детей формируется индивидуальная ответственность за проделанную работу.

Занятия по Программе «Расти здоровым (ОФП)» развивают творческую активность личности обучающихся. Минимальный набор тренажеров и снарядов: гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, гимнастические палки, различные мячи, лыжи, гантели и гири. Наличие комплексной спортивной площадки и спортзала.

Большое значение имеет оформление зала: учебно-наглядные пособия, плакаты, с изображениями известных спортсменов, благотворно влияют на детскую психику, стимулируя желание заниматься, облегчают усвоение учебного материала, выполняют образовательно-воспитательную функцию. В зале желателен использование аудиоаппаратуры.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-

силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В младшем школьном возрасте при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся обучающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В процессе реализации программы используются разнообразные методы обучения:

объяснительно - иллюстративный,

рассказ, беседы,

демонстрация,

практические спортивные работы репродуктивного и творческого характера,

методы мотивации и стимулирования,

обучающего контроля, взаимоконтроля и самоконтроля,

познавательная спортивная игра.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по «Общей физической подготовке». - Схемы и плакаты освоения технических приемов .

- Правила судейства по видам спорта.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения занятий.

- Рекомендации по организации спортивных игр.

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений .

- Инструкции по охране труда.

4. ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

4.1. Условия реализации Программы.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

– спортивный зал;

- стадион;
- оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе;
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;
- лыжи, лыжные ботинки, палки;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;
- таблица «Техника передвижений игрока»;
- таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол», «Техника основных элементов игры в баскетбол»;
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

4.2. Список литературы:

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
3. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с.
4. В.К.Шурухина.Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
5. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
6. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008
7. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в начальной школе» Волгоград. Учитель, 2004 г.
8. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
9. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
10. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
11. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
12. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.

4.3. Календарный учебно-тематический план

№ занятия	Дата	Тема	Используемый наглядный материал, оборудование	Кол-во часов
1. Мини-гандбол (12 ч.)				
1		Краткие исторические сведения о возникновении игры «Мини-гандбол». Основные правила и элементы игры в мини-гандбол. Техника безопасности во время игры.	Инструкция по охране труда и технике безопасности.	1
2		Общеразвивающие упражнения без предметов. Стойки, перемещение, остановки.	Мячи, ленты, конусы, гимнастическая скамейка	1
3		Общеразвивающие упражнения с предметами.	Мячи, конусы, скакалки, гимнастическая скамейка	1
4		Ловля, передача мяча двумя руками на месте, в движении. Прыжки в высоту с разбега.	Мячи, конусы	1
5		Ловля катящегося мяча. Передвижение и остановка мяча в игре.	Мячи, конусы	1
6		Броски мяча одной рукой, повороты. Ведение мяча, ловля мяча, передача мяча.	Мячи, конусы	1
7		Прыжки в длину с разбега. Прыжки со скакалкой	Мячи, конусы, скакалки	1
8		Отбор и выбивание мяча. Метание малого мяча с 1-3 шагов. Блокирование броска. Блокирование мяча в игре	Мячи, конусы, ворота	1
9		Оздоровительная ходьба. Оздоровительный бег.	Секундомер	1
10		Игра вратаря. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Двусторонняя игра по классическим правилам.	Мячи, конусы, ворота	1
11		Игра в мини-гандбол.	Мячи, конусы, ворота,	1
12		Игра в мини-гандбол.	Мячи, конусы, ворота, секундомер	1
2. Волейбол. (14ч.)				
13		Краткие исторические сведения о возникновении игры «Волейбол». Основные правила игры в волейбол	Инструкция по охране труда и технике безопасности.	1
14		Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч). Прыжки со скакалкой.	Инструкция по охране труда и технике безопасности.	1
15		Стойка и перемещение игрока. Метание малого мяча на дальность.	Мячи, сетка, свисток	1

16		Подвижные игры «Подвижная цель», «Борьба за мяч», «Овладей мячом», «Охотники и утки», «Перестрелка».	Мячи, сетка, свисток	1
17		Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность собственного подбрасывания и партнёра.	Мячи, сетка, свисток	1
18		Передача мяча снизу двумя руками.	Мячи, сетка, свисток	1
19		Прямой нападающий удар.	Мячи, сетка, свисток	1
20		Метание волейбольных мячей через сетку.	Мячи, сетка, свисток	1
21		Игра в волейбол через сетку.	Мячи, сетка, свисток	1
22		Игра в волейбол по упрощенным правилам. Игра в пионербол.	Мячи, сетка, свисток	1
23		Игра в пионербол.	Мячи, сетка, свисток	1
24		Командные действия во время игры. Игра в волейбол командами.	Мячи, сетка, свисток	1
25		Командные действия во время игры.	Мячи, сетка, свисток	1
26		Игра в волейбол командами	Мячи, сетка, свисток	1
Тема 3. Лыжная подготовка (10ч.)				
27	27	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	Инструкция по охране труда и технике безопасности. Лыжи, лыжные палки	1
28	28	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Поворот переступанием. Основные классические способы передвижения на лыжах на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.	Лыжи, лыжные палки, флажки	1
29		Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.	Лыжи, лыжные палки, флажки	1
30		Чередование одновременного двухшажного хода с попеременным двухшажным.	Лыжи, лыжные палки, флажки	1

31		Спуски с гор в высокой и низкой стойке. Подъем «полуелочкой» и «лесенкой».	Лыжи, лыжные палки, флажки	1
32		Ходьба с равномерной скоростью до 2 км.	Лыжи, лыжные палки, флажки	1
33		Ходьба с равномерной скоростью до 2 км.	Лыжи, лыжные палки, флажки	1
34		Ходьба с равномерной скоростью до 2 км.	Лыжи, лыжные палки, флажки	1
35		Коньковый ход. Передвижение на лыжах коньковым ходом.	Лыжи, лыжные палки, флажки	1
36		Коньковый ход. Передвижение на лыжах коньковым ходом.	Лыжи, лыжные палки, флажки	1
4. Баскетбол (12ч.)				
37		Основные правила игры баскетбол. Акробатические упражнения для развития быстроты движений баскетболиста (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	Инструкция по охране труда и технике безопасности.	1
38		Техническая подготовка (прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу, передвижение в стойке баскетболиста; остановка прыжком после ускорения, имитация защитных действий против игрока нападения, ловля и передача мяча, передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте).	Мячи, конусы, Баскетбольное кольцо	1
39		Техническая подготовка (прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу, передвижение в стойке баскетболиста; остановка прыжком после ускорения, имитация защитных действий против игрока нападения, ловля и передача мяча, передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте).	Мячи, конусы, Баскетбольное кольцо	1
40		Ведение мяча (ведение мяча на месте, в движении, шагом, с изменением направления и скорости, перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте).	Мячи, конусы, Баскетбольное кольцо	1
41		Ведение мяча (ведение мяча на месте, в движении, шагом, с изменением направления и скорости, перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте).	Мячи, конусы, Баскетбольное кольцо	1
42		Броски мяча (двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения, в прыжке одной рукой с места, после двух шагов, после ведения, в прыжке с дальней дистанции, одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении, в прыжке со средней дистанции).	Мячи, конусы, Баскетбольное кольцо	1

43		Броски мяча (двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения, в прыжке одной рукой с места, после двух шагов, после ведения, в прыжке с дальней дистанции, одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении, в прыжке со средней дистанции).	Мячи, конусы, Баскетбольное кольцо	1
44		Эстафета с баскетбольным мячом.	Мячи, конусы, Баскетбольное кольцо	1
45		Игра в баскетбол командами.	Мячи, конусы, Баскетбольное кольцо	1
46		Игра в баскетбол командами.	Мячи, конусы, Баскетбольное кольцо	1
47		Игра в баскетбол командами.	Мячи, конусы, Баскетбольное кольцо	1
48		Игра в баскетбол командами.	Мячи, конусы, Баскетбольное кольцо	1
5. Подвижные игры (20ч.)				
49		Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Техника безопасности на спортивной площадке и в спортзале при проведении подвижных игр.	Инструкция по охране труда и технике безопасности.	1
50		Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении (игра «Второй лишний»).	Мячи, конусы, обручи, скакалки	1
51		Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении (игры «Вызов номеров», «Круговые пятнашки»).	Мячи, конусы, обручи, скакалки	1
52		Комплекс ОРУ с обручами (игра «Заяц без логова»).	Мячи, конусы, обручи, скакалки	1
53		Комплекс ОРУ с обручами (игра «Удочка»).	Мячи, конусы, обручи, скакалки, гимнастические палки	1
54		Комплекс ОРУ с мячами (игры «Наступление», «Метко в цель»).	Мячи, конусы, обручи, скакалки	1
55		Комплекс ОРУ с мячами (игры «Эстафеты с мячами», «Мяч по полу»).	Мячи, конусы, обручи, скакалки	1
56		Комплекс ОРУ в движении (игры ««Фигуры», «Волки, зайцы, лисы»).	Мячи, конусы, обручи, скакалки	1
57		Комплекс ОРУ в движении (игры «К своим флажкам», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки»).	Мячи, конусы, обручи, скакалки	1
58		Комплекс ОРУ в движении (игра «Через кочки и пенечки»).	Мячи, конусы, обручи, скакалки	1

59	Комплекс ОРУ н развитие скоростно-силовых способностей (игры « Кто дальше бросит», «Кто обгонит»).	Мячи, конусы, обручи, скакалки, гимнастические палки	1
60	Комплекс ОРУ н развитие скоростно-силовых способностей (игры «Кузнечики», «Посадка овощей»)	Мячи, конусы, обручи, скакалки	1
61	Комплекс ОРУ н развитие скоростно-силовых способностей (игры «Попади в мяч», «Метко в цель»).	Мячи, конусы, обручи, скакалки	1
62	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина» (игра «Красный, зелёный»).	Мячи, конусы, обручи, скакалки, гимнастические палки	1
63	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина» (игра «Змейка»).	Мячи, конусы, обручи, скакалки	1
64	Комплекс ОРУ со скакалкой (игры «Прыгающие воробьшки», «Верёвочка», «Удочка»).	Мячи, конусы, обручи, скакалки	1
65	Комплекс ОРУ со скакалкой (игры «Солнышко», «Лучики», «Выше ножки от земли»).	Мячи, конусы, обручи, скакалки	1
66	Народные игры – основа игровой культуры. Разучивание народных игр («Чижик», «Золотые ворота»).	Мячи, конусы, обручи, скакалки	1
67	Народные игры – основа игровой культуры. Разучивание народных игр («Чехарда», «Бегунок»).	Мячи, конусы, обручи, скакалки, гимнастические палки	1
68	Народные игры – основа игровой культуры. Разучивание народных игр («Верёвочка», «Котел», «Гуси - лебеди»).	Мячи, конусы, обручи, скакалки	1