**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 17**

**Василеостровского района Санкт-Петербурга**

Принята
Педагогическим Советом
ГБОУ СОШ № 17
Протокол № 53
от 14.05.2021г.

Согласована
с заместителем директора по УВР
_____ / _____ /

Утверждена
приказом № 44-ОД
от 14.05.2021
Директора ГБОУ СОШ № 17
_____ Т.И. Григорьева

# Дополнительная
# общеобразовательная общеразвивающая программа
## «Общая физическая подготовка»

*Физкультурно-спортивная направленность*

Возраст обучающихся: 13-14 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Гаджиев Гаджи Багавудинович
педагог дополнительного образования

2021-2022

## Пояснительная записка

**Направленность программы**: физкультурно-спортивная

**Уровень освоения:** общеразвивающий

Программа разработана в соответствии с

- Законом Об образовании в Российской Федерации //Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ
- Концепцией развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р
- СанПиН 2.4.4.3172-14 //Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Порядок организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 29.08.2013 №1008
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ //Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р
- Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» // Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493
- Уставом ГБОУ СОШ № 17 Василеостровского района Санкт-Петербурга;
- Положением о структурном подразделении отделении дополнительного образования ГБОУ СОШ № 17 Василеостровского района Санкт-Петербурга
- Положением о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБОУ СОШ № 17 Василеостровского района Санкт-Петербурга
- Положением о рабочих программах к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программ ГБОУ СОШ № 17 Василеостровского района Санкт-Петербурга

**Актуальность**

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

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

**Отличительные особенности программы**

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий необходимо обращать внимание на индивидуальные особенности занимающихся. Учебный план необходимо составлять после предварительного изучения занимающихся

(во время беседы с учащимися, в процессе медицинского осмотра, по результатам контрольных упражнений).

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

В группах дети распределены по возрастным категориям, по физическому развитию. Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Материал распределен от простого к сложному.

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

**Адресат программы** учащиеся 13-14 лет.

**Цель**

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

**Задачи**

*1) Образовательные:*

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

*2) Развивающие:*

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

*3) Воспитательные:*

- воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и активным играми и использование их в свободное время;

- воспитание разнообразных жизненно важных двигательных качеств;
- воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений;
- воспитание активной жизненной позиции;
- мотивация учащихся к саморазвитию и самообразованию по средствам использования различных ресурсов.

## Условия реализации программы

**Сроки реализации:**
I год обучения – 144 часа
*Условия набора в коллектив:*
Группа формируется из учащихся на добровольной внеконкурсной основе, общее количество учащихся в группе составляет не менее 15 человек.
*Формы проведения занятий:*
Теоретические занятия
Практические занятия

**Реализация образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.**

Реализация данной программы предполагает очную форму занятий, а также комбинированную очно – дистанционную.

При реализации дистанционного обучения педагог использует образовательные платформы (ZOOM, Яндекс.Учебник, Uchi.ru, Google Classroom, Discord) Сетевые ресурсы: SKYPE, Facebook, WS, VK. (см. раздел оценочные и методические материалы.)
Обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – это занятия с изучением учебного материала, проверочными работами, тестами с использованием учебных пособий, рабочих тетрадей и др., а также бесплатных информационных ресурсов, определенных педагогом.

При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий следует учитывать возрастные особенности учащихся.

Согласно санитарным правилам и нормам, СанПиН «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы» и СанПиН 02.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях":
Рекомендуемое непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взора на экране монитора не должна превышать:
- для детей 6-10 лет- 15 мин;
- для детей 10-13 лет – 20 мин;
- старше 13 лет – 25-30 мин (на 2-м часу работы не более 20 мин).

Оптимальное количество занятий в течение дня:
- для детей 6-10 лет– 1 занятие;
- для детей 10-13 лет – 2 занятия;
- старше 13 лет – 3 занятия.

При планировании учебной деятельности в условиях обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, педагогу следует предложить такие формы работы и виды деятельности, с которыми ребенок может справиться самостоятельно. Производится анализ и корректировка образовательного маршрута, например, формат заданий может включать творческие и проектные работы, а также коллективные презентации с дистанционным взаимодействием.

**Корректировка календарно-тематического планирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Производится корректировка в календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы. Корректировки оформляются приложением к КТП (см. Приложение 1, 2).

При планировании учебной деятельности обучающихся в условиях домашнего обучения следует определить, какие разделы программы могут быть реализованы с помощью онлайн-курсов, какие из них потребуют обучения перед компьютером в строго определенное расписанием время, а какие могут осваиваться учащимися в свободном режиме.

**Методическая подготовка занятий**

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог может использовать различные средства обучения, специализированные ресурсы сети «Интернет» в соответствии с целями и задачами образовательной программы, её характеристиками и возрастными особенностями обучающихся.

При организации обучения следует выбрать электронные образовательные ресурсы (образовательная платформа, социальная сеть, мессенджеры и т.д.) из перечня, утвержденного локальным актом Учреждения.

Для изучения нового материала рекомендуется использовать тексты, художественные и научные фильмы, видеоматериалы образовательных платформ, сервисы для проведения видеоуроков, online-занятия, online-консультации и др.

Для контроля и оценки результатов обучения производится отбор/изменение форм контроля освоения программы обучающимися и разработка для каждого учебного занятия контрольных заданий, тестовых материалов с учетом учебно-методического комплекса программы.

**Методическое обеспечение**

В качестве основных форм работы выбраны следующие:

- беседа;
- устное изложение;
- анализ;
- просмотр видеоматериалов, иллюстраций;
- открытые занятия;
- работа в парах и малых группах

.

**Реализация педагогом образовательного процесса**

Перед переходом на дистанционное обучение педагог должен провести мониторинг и получить информацию от родителей (законных представителей) учащегося о технических возможностях использования конкретного оборудования, технических возможностей в каждой семье, т.к. от этого зависит выбор оптимальных условий для полноценных занятий.

Занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения может включать:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие, видеолекция; online-консультация;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- тестовые задания;
- контрольные задания;

- и др.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме.

При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, в водной его части следует обозначить правила работы и взаимодействия (объяснить учащимся технические особенности работы и правила обмена информацией). В процессе занятия педагогу необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.

Изучение теоретического материала можно организовать различными способами:

- использование готовых тематических видеолекций;
- самостоятельное проведение занятий в режиме онлайн;
- размещение презентаций и текстовых документов в сети интернет.

К каждому теоретическому разделу необходимо подготовить вопросы для самоконтроля и закрепления материала.

Для организации практической деятельности рекомендуется выполнение комплекса практических упражнений, творческих заданий, индивидуальных или групповых проектов.

Педагог может рассмотреть возможность записи занятия на цифровой носитель для формирования и накопления «Банка видеозанятий» для дальнейшего использования его материалов в образовательном процессе.

Для предупреждения развития переутомления педагогам рекомендуется проведение упражнений для глаз каждые 20-25 минут работы, а также проведение упражнений физкультминутки в течение 1-2 минут для снятия утомления.

Контроль освоения учебного материала обучающимися

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности);
- размещение учебного материала в сети интернет;
- выполнение обучающимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;
- выполнение обучающимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно.

**Кадровое обеспечение программы** должно соответствовать, высокой профессиональной компетентности педагога, обладающего высоким уровнем профессионально значимых личностных качеств.

**Материально-техническое обеспечение программы** (помещение, оборудование, осветительные приборы, наглядные и демонстрационные пособия, ЭОР, инструменты и материалы необходимые для обучения).

В помещении должно быть достаточно естественного дневного света, а в зимнее и вечернее время необходимо хорошее искусственное освещение.

В помещении необходимо перед занятиями проводить сквозное проветривание в течение 15 минут, во время занятия с одной группой пятиминутное проветривание через каждый 45 минут и десятиминутные проветривания между сменой групп.

**Особенности организации образовательного процесса -** подготовка и участие в физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня, а также фестивальной деятельности.

**Формы проведения занятий**: учебное занятие, просмотр-обсуждение, фестиваль, праздник и др.

**Формы организации деятельности на занятии*:*** в теоретическом блоке – фронтальная или групповая, в практическом блоке – индивидуальная, групповая. и т.д.

**Планируемые результаты**

*Личностные результаты:*

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

*Метапредметные результаты:*

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

**Учебный план**

| № | Наименование темы | Количество часов | | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|
| | | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Комплектование группы | 2 | 0 | Вводный |
| 2 | Комплектование группы. Знакомство с планом работы | 4 | 0 | Текущий |
| 3 | Комплектование группы. Знакомство с планом работы | 2 | 0 | Текущий |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4 | Правила поведения и меры безопасности на занятиях по ОФП | 2 | 0 | Текущий |
| 5 | Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль. Правила занятий ОФП, правила спортивных игр | 2 | 0 | Текущий |
| 6 | Легкая атлетика | 2 | 26 | Текущий |
| 7 | Гимнастика | 2 | 26 | Текущий |
| 8 | Спортивные игры | 2 | 56 | Текущий |
| 9 | Итоговые занятия. Контрольные игры и соревнования | 2 | 16 | Итоговый |
| | Всего часов | 20 | 124 | |
| | | 144 | | |

**Календарный учебный график**

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 01.09.2021 | 25.05.2022 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |

**Рабочая программа**

**Цель**

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

**Задачи**

*1) Образовательные:*

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

*2) Развивающие:*

- повышение устойчивости и сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды (резкие температурные колебания, сквозняки, низкая температура, вирусы, магнитные бури и т.д.);

- всестороннее расширение биологических возможностей организма, увеличение дееспособности таких систем, как нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная и др.;
- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), их сочетаний;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);

*3) Воспитательные:*

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

**Ожидаемые результаты.**

В результате освоения данной программы, ребенок:

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

**Очная форма**

**Календарно-тематическое планирование**

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Дата занятия |
|---|---|---|---|
| 1 | Вводное занятие. Комплектование группы. | 2 | |
| 2 | Комплектование группы. Знакомство с планом работы | 2 | |
| 3 | Комплектование группы. Знакомство с планом работы | 2 | |
| 4 | Правила поведения и меры безопасности на занятиях по ОФП. Комплектование группы | 2 | |
| 5 | Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль. Правила занятий ОФП, правила спортивных игр. | 2 | |
| 6 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 7 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 8 | Контрольные игры и соревнования. Легкая атлетика | 2 | |
| 9 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |
| 10 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |
| 11 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |
| 12 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |
| 13 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 14 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |
| 15 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |
| 16 | Контрольные игры и соревнования. Гимнастика | 2 | |
| 17 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 18 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 19 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 20 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 21 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 22 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 23 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 24 | Контрольные игры и соревнования. Спортивные игры | 2 | |
| 25 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |
| 26 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |
| 27 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |
| 28 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |
| 29 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |
| 30 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |
| 31 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |
| 32 | Контрольные игры и соревнования. Гимнастика | 2 | |
| 33 | Правила поведения и меры безопасности на занятиях по ОФП. Легкая атлетика | 2 | |
| 34 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 35 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 36 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 37 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 38 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 39 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 40 | Контрольные игры и соревнования. Спортивные игры | 2 | |
| 41 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |
| 42 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |
| 43 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |
| 44 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |
| 45 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |
| 46 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |
| 47 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |
| 48 | Контрольные игры и соревнования. Спортивные игры | 2 | |
| 49 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 50 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 51 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 52 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 53 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 54 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 55 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 56 | Контрольные игры и соревнования. Легкая атлетика | 2 | |
| 57 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |
| 58 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 59 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |
| 60 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |
| 61 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |
| 62 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |
| 63 | Спортивные игры. Гимнастика | 2 | |
| 64 | Контрольные игры и соревнования. Спортивные игры. | 2 | |
| 65 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 66 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 67 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 68 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 69 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 70 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 71 | Спортивные игры. Легкая атлетика | 2 | |
| 72 | Контрольные игры и соревнования. Спортивные игры | 2 | |
| | Итого | 144 | |

## Содержание обучения

*Правила безопасности на занятиях по ОФП*

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

*Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль*

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

Практика: Техника оказания первой медицинской помощи.

*Правила занятий ОФП, правила спортивных игр*

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

*Легкая атлетика*

Обучение различным видам ходьбы и бега:

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

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

Обучение различным видам прыжков и метаний:

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

Практика: Обучение прыжкам - подпрыгивания, прыжок на месте, с ноги на ногу, на месте с поворотом, с преодолением препятствий, многоскоки, на одной ноге; Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки с разбега способом «согнув ноги». Обучение метанию малого меча в даль, метание мяча в даль техникой из-за головы, метание мяча с попаданием в горизонтальную и вертикальную цель. Игры с

прыжковыми элементами: «Скакуны», «Челнок», «Прыжки по кочкам»; Игры с метанием: «Попади в ворота», «Без промаха», «Кто дальше бросит».

Обучение игровым упражнениям с предметами и элементами спортивных игр:

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

Практика: Обучение упражнениям на равновесие: имитационные упражнения «ласточки, цапли», имитационные упражнения в движении по гимнастической скамейке (мышки, кошки, паучки, птички и т.п.); Обучение лазанью, ползанью: на гимнастической скамейке, эстафеты с ползанием, на гимнастической стенке; Игры с элементами строя: «Класс, смирно!», «У ребят порядок строгий», «Солнышко», «Светофор»; Игры и эстафеты с предметами с целью развития координационных кондиционных способностей учащихся: эстафеты (с мячами, кубиками, с преодолением препятствий; игры с малыми мячами («Лови мяч», «Целься вернее»), игры с большими мячами («Гонка мячей», «Мяч капитану», «Не дай мяч водящему»); Игры, развивающие физические качества и мышление; Эстафеты и игровые упражнения с элементами спортивных игр: баскетбол («Смотри сигнал», «Передал – садись», «Гонка мячей»), волейбол («Эстафета парами», «Быстро из круга»).

*Гимнастика*

Освоение базовых элементов гимнастики и акробатики:

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

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

*Спортивные игры*

Освоение простых элементов баскетбола:

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

Практика: Подвижные игры с элементами метания; Общеразвивающие и имитационные упражнения развивающие мышцы рук; Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Эстафеты с большими мячами; Элементы баскетбола: простые броски, передачи в шеренгах; передачи из различных исходных положений; Броски мяча по кольцу: одной командой, несколькими командами; Подвижные игры с элементами баскетбола: «Смотри сигнал», «Послушный мяч», «Передал – садись», «Гонка мячей»; Эстафеты с мячами. Подвижные игры с элементами метания.

Освоение элементов пионербола и волейбола:

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

Практика: Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Бросок мяча двумя руками снизу из-за головы, от плеча. Подвижные игры с элементами волейбола: «Эстафета парами», «Назад по колонне и по кругу», «Быстро из круга»; Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола: «Охотники», «Мяч капитану», игра через сетку, «Кто быстрее», «Сделай фигуру», «Попади в водящего».

Освоение простых элементов игры в гандбол:

Теория: Объяснение правил техники безопасности при освоении простых элементов игры в гандбол. Описание техники выполнения простых элементов игры в гандбол.

Практика: Подвижные игры с элементами игры в гандбол (ручной мяч): «Метание в цель», «Мяч соседу», «Эстафета с ведением и броском»; Подвижные игры с элементами игры в гандбол с использованием предметов: попадать в различные цели (мяч, кубик, кегля).

Освоение простых элементов игры в футбол:

Теория: Объяснение правил техники безопасности при освоении простых элементов игры в футбол. Описание техники выполнения простых элементов игры в футбол.

Практика: Эстафеты с легкоатлетическими элементами. Развитие силы мышц ног; Элементы игры в футбол: в шеренгах передача мяча друг другу основными способами (носком, внутренней части стопы, наружной частью стопы, подъёмом стопы), остановка мяча; Элементы игры в футбол: ведение мяча по прямой линии, с обводкой предметов (кегли, кубики); Элементы игры в футбол: удары по воротам без вратаря; Подвижные игры с элементами игры в футбол: «Кузнечики», «Передай ближнему», «Гонки».

Совершенствование ранее изученных элементов игры в баскетбол, волейбол, пионербол, ручной мяч и футбол:

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

Практика: Подвижные игры с элементами баскетбола, пионербола и волейбола: совершенствование ранее изученных бросков и передач, доступные эстафеты с элементами баскетбола, пионербола и волейбола; Подвижные игры с элементами гандбола: эстафеты в командах с использованием ранее изученных бросков и передач, броски по целям; Подвижные игры с элементами игры в футбол: совершенствование ранее изученных видов ударов по мячу и ведения мяча; эстафеты с вышеуказанными элементами; Игра в футбол по упрощённым правилам. Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с обручами.

## Методические материалы

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

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

Игровая ситуация программы строится на определенной теме (замысле). Тема подбирается с учетом знаний и опыта детей, их интересов и перспективы развития. Намеченная игровая тема развертывается в сюжет, т.е. происходит развитие темы в образах, действиях и отношениях. Сюжет разрабатывается в соответствии с объемом занятий, возможностью внеклассных и самостоятельных тренировок. Организующим

моментом в разработке темы и содержания игры являются физические упражнения. Причем, важны как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются. Опора на сюжет сразу же вводит учащихся в область конкретного вида спорта. Происходит формирование целостного представления о содержании обучения. Устойчивый характер игры задает определенные формы поведения школьников, порождающие новые запросы.

Данная программа предполагает возможность проведения практических занятий в дистанционной форме. Дистанционные занятия могут проводиться в онлайн режиме с педагогом (Zoom) и самостоятельно по индивидуальным заданиям с использованием дневника самоконтроля.

Подведение итогов по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения упражнения, т.е. техники движения (может быть реализовано и в дистанционной форме).

## Оценочные и методические материалы

### Список методической литературы для обучающихся


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


### Список методической литературы для педагога


1. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С. С помощью движений. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Дидактический материал по физическому воспитанию учащихся начальных классов и воспитанников дошкольных учреждений (в помощь учителям физической культуры и воспитателям дошкольных учреждений). Под ред. заслуженного учителя РФ Анисимова В.В. Московское городское физкультурно-спортивное объединение. – М., 1993.
3. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательных нарушений у детей в норме и при различных видах патологии. Методические рекомендации. – Одесса, 1990.
4. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр подростками. – М.: Гуманитарный издательский центр, 2001.
5. Селиверстов В.И. Речевые игры с детьми. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1994.
6. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: «Терра- Спорт, Олимпия Пресс», 2001.
7. Спортивные игры на уроках физкультуры. Серия: Физкультура и спорт в школе. – СпортАкадемПресс, 2001.
8. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003.
9. Теория и методика физической культуры: Учебник. Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

11. Якубович М.А. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2006.

Приложение 1

Лист корректировки
календарно-тематического
планирования

| Дата проведения планируемая | Дата проведения фактическая | Тема | Количество часов | | Способ корректировки |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | по плану | по факту | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Приложение 2

***Дистанционная форма***
***Календарно-тематическое планирование***

| № | Темы | Количество часов | Дата проведения по плану | Формы трансляции учебного материала | Формы контроля | Ресурсы | ссылки |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Итого | | | | | | |

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью 30 листов
Директор ГБОУ СОШ № 17
_____ Т.И.Григорьева