

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»**

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора

МБОУ «СОШ № 4»

№ 59-ОД от 31.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА С
ИЗМЕНЕНИЯМИ**

Приказом директора

МБОУ «СОШ № 4»

№ 66-ОД от 18.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности «ОФП»**

Уровень (начальное общее образование)

Шауфлер Елена Владимировна

2023 год

Введение

Исходными документами для составления рабочей программы учебного курса являются:

Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ .

Примерная программа для учащихся 1-11 классов» А.П. Матвеев, 2014г. созданная на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта.

Программа 1-4 класс ФГОС А. П. Матвеев.

Заниматься в секции может каждый Программа по внеурочной деятельности 1-4 класс учащийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Работа секции общей физической подготовки предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Занятия в секции «Общая физическая подготовка» для учащихся 1 -2 классов проводятся 1 раз в неделю по 1 час, для 3 -4 классов 1 раз в неделю по 1 час.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основами компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

Внеклассное воспитание призвано содействовать развитию способностей и склонностей детей школьного возраста, воспитанию социальной активности, формированию интереса к труду, искусству, военно-патриотической деятельности, спорту, организации разумного досуга и отдыха, укреплению здоровья. Широкий диапазон направленности задач и содержания различных форм организации внеклассной работы по физическому воспитанию, добровольность участия в ней обеспечивают возможность удовлетворения индивидуальных интересов школьников к занятиям физическими упражнениями.

Секция общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и внеурочной

деятельности, переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

Данная программа разработана для реализации в начальной 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.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Контингент учащихся может меняться в течение года, в связи с выбором вида спорта учащимися по интересам, по способностям учащихся, а также в связи с занятостью в других кружках, может происходить отток детей.

Состав групп смешанный могут заниматься как мальчики так и девочки, В каникулярное время занятия могут проводиться не по расписанию. Занятия проводятся как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Набор для занятий ОФП проходит в сентябре месяце, для вновь принятых классов в течении месяца, для уже занимающих ранее учащихся в течении 2 недель. В каникулярное время проводятся экскурсии, походы, соревнования.

Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) – качественно новый этап в развитии подходов к нормированию и проектированию образования.

- впервые стандарт разрабатывается как целостная система требований ко всей системе образования страны, а не только к предметному содержанию;
- впервые стандарт рассматривается в качестве конституции школьной жизни;
- основывается на запросах семьи, общества и государства;
- концепции духовно-нравственного развития личности гражданина России.

Воспитание в школе должно идти только через совместную деятельность взрослых и детей, детей друг с другом, в которой единственно возможно присвоение (а не просто узнавание) детьми ценностей. При этом воспитание принципиально не может быть локализовано или сведено к какому-то одному виду образовательной деятельности, оно должно охватывать и пронизывать собой все виды учебной (в границах разных образовательных дисциплин) и внеурочной деятельности.

Именно так ставится вопрос в новом Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования, где внеурочной деятельности школьников уделено особое внимание, пространство и время в образовательном процессе.

Виды и направления внеурочной деятельности школьников тесно связаны между собой. Например, ряд направлений совпадает с видами деятельности (спортивно-оздоровительная, познавательная деятельность, художественное творчество). Военно-патриотическое направление и проектная деятельность могут быть реализованы в любом из видов внеурочной деятельности. Они представляют собой содержательные приоритеты при организации внеурочных занятий.

Цель и задачи духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся на ступени начального общего образования

Цель и задачи духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся на ступени начального общего образования формулируются, достигаются и решаются в контексте национального воспитательного идеала, представляющего собой высшую цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке, на воспитание, обучение и развитие которого направлены усилия основных социальных субъектов: государства, семьи, школы, традиционных религиозных и общественных организаций.

В Концепции такой идеал обоснован и сформулирована высшая цель образования — высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

На основе национального воспитательного идеала формулируется основная педагогическая цель — воспитание, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России.

ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ

ОФП обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

ОФП способствует: в области регулятивных действий

- развитию умений планировать
- регулировать,
- контролировать
- оценивать свои действия;

В области коммуникативных действий

- развитию взаимодействия,
- ориентации на партнёра,
- сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения;

договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата). (Из основной образовательной программы начального общего образования школы для реализации образовательного стандарта 2 поколения.)

Обоснование необходимости программы.

**«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым»**

Ж.-Ж. Руссо

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

перегрузка учебных программ;

ухудшение экологической обстановки;

недостаточное или несбалансированное питание;

стрессовые воздействия;

распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир,

развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому необходим наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Свободу действий дети младших классов реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этнических ценностей общества.

Основные методы реализации программы.

Большие возможности для учебно- воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры является игровой метод. Большинство заданий учащимся рекомендуется планировать и давать в форме игры.

В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические методы:

Словесные

С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

Наглядные

У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Методы выполнения упражнений:

Практические.

Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

Игровые и соревновательные:

- 1) турниры;
- 2) подвижные игры;
- 3) соревнования.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);

по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Методика обучения направлена на то, чтобы программа была принята ребенком, и он с желанием, творчески выполнял ее.

Все занятия проводятся на основе сотрудничества, ребенок является активным субъектом. Выдвигая перед ребенком определенную задачу, педагог ставит его в сложные условия, заставляя думать, творчески подходить к решению проблемы. В этих условиях ребенок раскрывается как личность. Он сам может оценить свои успехи.

Цели и задачи программы

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

укреплять здоровье и закаливать занимающихся;

удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;

ведение закаливающих процедур;

укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;

снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;

формировать правильную осанку;

обучать дыхательным упражнениям;

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.

Материально-техническая база для реализации программы

Место проведения:

Спортивная площадка;

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты;

Ракетки;

Обручи.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий:

групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

занятия оздоровительной направленности;

праздники;

эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

информационно-познавательные (беседы, показ);

творческие (развивающие игры);
методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Возраст детей: 7 – 11 лет

Занятия позволяют:

поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;

развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;

подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Календарно-тематическое планирование по ОФП с элементами подвижных игр для 1 класса

№ занятия	Содержание занятия	оборудование	
			часы
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм в спортивном зале. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».	Экран, ноутбук	1
2	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».ОРУ без предмета.		1
3	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра «За флажками», «Класс, смирно».ОРУ без предмета.	флажки	1
4	ЗОЖ -виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно».	Экран, ноутбук	1
5	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно». ОРУ в парах.		1

6	Игра «Море волнуется – раз». Ходьба по гимнастической скамейке. Обучение прыжкам в длину с места. ОРУ в парах.	Гимнастич.скамейки, рулетка.	1
7	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»ОРУ в движении.	кегли	1
8	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Танцевальные шаги: шаг галопа, польки. ОРУ в движении. ОРУ в движении.	конусы	1
9	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательная гимнастика. ОРУ без предмета.		1
10	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	стойки	1
11	Знакомство с силовой подготовкой. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза» ОРУ со скакалкой.	Магнитофон, кегли	1
12	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами..Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры». ОРУ со скакалкой.	Конусы, гимн.маты	1
13	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница». ОРУ с гимн.палкой.	Мяч волейбольный,гимнастич.маты	1
14	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед. ОРУ с гимн.палкой.	Гимнастич.маты. ноутбук	1
15	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на гимнастической лестнице. ОРУ с мячом. ОФП по круговой.	Скакалки, гимнастич.лестницы мячи,	1
16	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки». Полоса препятствий 5-6 станций.	Скакалки	1

17	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол. ОРУ без предмета.	Баскетбольные мячи	1
18	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом. ОРУ в движении. Силовая подготовка.	Мячи теннисные, волейбольные	1
19	Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки». Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе. ОРУ с мячом.	Баскет.мячи конусы	1
20	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	Скакалки, мячи баскетбол.	1
21	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему». ОРУ без предмета. Силовая подготовка.	Мячи баскетбольные	1
22	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему». ОРУ без предмета. Силовая подготовка.	Мячи баскетбольные	1
23	Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте в парах. Игра «5 передач» Игры - эстафеты с мячом. ОРУ в парах.	Кегли, мячи баскет.	1
24	Разучивание техники броска мяча в баскетболе. Игры: «Мяч в корзину», «попади в обруч». Бег с ускорением по прямой. ОРУ со скакалкой.	Обручи, секундомер, мячи б\б	1
25	Игры - эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча». ОРУ с мячом.	Мячи б\б, кегли	1
26	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча. ОРУ в движении.	Волейбольный мяч	1

27	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча. ОРУ на гимн.лестнице.	Мячи баскетбол.	1
28	Прыжки. Прыжковые упражнения. Многоскок. Игра «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	Гимн.маты, стойки скакалка	1
29	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки многоскок. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»	Гимнастич.маты, стойки скакалка	1
30	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы». ОРУ в парах.	Конусы, теннисные мячи	1
31	Игра «Метко в цель», «Снайперы». ОРУ с мячом. ОФП по круговой.	Волейбольные мячи	1
32	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров». ОРУ в парах.	секундомер	1
33	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). ОРУ без предмета.	Мячи, скакалки	1
34	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). ОРУ без предмета.	Мячи, эстафетные палочки, скакалки, обручи.	1
	итого		33

Календарно-тематическое планирование по ОФП с элементами подвижных игр для 2 класса.

№ занятия	Содержание занятия	оборудование	
			часы
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»	Экран ноутбук	1
2	Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение»ору в парах. Специально беговые упр.	Рулетка,	1

3	Игры «Море волнуется – раз», «Прыгай через ров» специально прыжковые упр. ОРУ без предмета.	Кегли, рулетка	1
4	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег.	Кубики, свисток	1
5	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде» бег 30м.	Скакалки, секундомер	1
6	Игры «День – ночь», бег до 500м. Ору без предмета.	секундомер	1
7	Игры «День – ночь», строевые упр. Многоскок-5прыжков.	Рулетка, гимнастич.маты	1
8	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. Многоскок-повтор. ОРУ в парах.	Прыжковая яма, свисток,	1
9	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», метание мяча на дальность. ОРУ в парах.	Ноутбук, мячи для метания	1
10	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения. полоса препятствий. ОРУ без предмета.	Гимнастич.стенка, скамейки, обручи, скакалки, секундомер	1
11	Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча. ОРУ в движении.	Мячи для метания, секундомер, рулетка, обручи, магнитофон	1
12	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Челночный бег 4х9,3х10м ОРУ со скакалкой.	Кубики, секундомер	1
13	Упражнение на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка.. Игра «Два мороза». ОРУ в движении.	Гимнастич.маты, кегли	1
14	Упражнение – пресс, отжимание. Построение и перестроение. Акробатика. Перекаты. Группировка.. Игра «Два мороза» ОРУ со скакалкой.	Секундомер, гимнастич.маты	1
15	Прыжки со скакалкой.. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. ОРУ на гимн.матах.	Гимнастич.бревно, гимнастич.маты,	1
16	Построение и перестроение. Упражнение мост. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики. ОРУ на матах.	Обручи, гимнастич. скамейки	1
17	Упражнения с наб.мячом. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. ОРУ с мячом.	Набивные мячи, гимнастич.скамейки	1

18	Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игра «Салки», «Стая». ОРУ на матах.	Конусы, гимнастич.маты	1
19	Подвижные игры по выбору. Полоса препятствий. ОРУ без предмета.	Обручи, канат, маты, гимнастич.стенка, перекладины.	1
20	Игры-эстафеты с мячом. Основные правила на лыжах. ОРУ без предмета.	Мячи, ноутбук.	1
21	Игры «день – ночь», прохождение дистанции до 1км. Скользящий шаг.	Лыжный инвентарь,	1
22	Игра «шире шаг». Спуск с угора в низкой стойке. Подъём ёлочкой.	Лыжный инвентарь,	1
23	Игра «проедь в ворота». Прохождение дистанции до 1,5км. ОФП по круговой.	Лыжный инвентарь, конусы	1
24	Техника передвижения. Спуски и подъёмы. Полоса препятствий 5-6 станций.	Лыжный инвентарь,	1
25	Прохождение дистанции до 2км. Игры-эстафеты.	Лыжный инвентарь, конусы	1
26	Игра «Охотники и утки». Лыжная имитация. Силовая подготовка.	Лыжный инвентарь,	1
27	Игра «Охотники и утки», прохождение дистанции 1км на скорость.	Лыжный инвентарь, секундомер	1
28	Эстафеты на лыжах. лыжная имитация с палками. Силовая подготовка.	Лыжный инвентарь,	1
29	Прохождение до 2км. Попеременно 2-х шажный ход. Работа на тренажёрах.	Лыжный инвентарь,	1
30	Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Полоса препятствий.	Перекладины, тренажёры, гимнастич.маты.	1
31	Игры «День – ночь», спуски и подъёмы, прохождение до 1,км полоса препятствий.	Лыжный инвентарь,	1
32	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров». ОРУ в движении.	Кегли, рулетка	1
33	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель. ОРУ с мячом.	Мячи теннисные, мячи набивные, кегли	1
34	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. специально беговые и прыжковые упр-ия. ОРУ без предмета. Силовая подготовка.	Скакалки, мячи, свисток,	1
			34

Календарно-тематическое планирование по ОФП с элементами подвижных игр для 3-4 класса.

№ занятия	Содержание занятия	оборудование	
			часы
	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».	Экран ноутбук	1
2	Бег с преодолением препятствий. Игра «Два мороза». Ору в движении.	Рулетка,	1
3	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель». ОРУ с мчом.	Кегли, рулетка, мячи	1
4	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки» ОРУ без предмета.	Кубики, свисток	1
5	Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок». ОРУ в движении.	Скакалки, секундомер	1
6	Современные Олимпийские игры. Разучивание игры «Парашиотисты», «Перестрелка». Прыжки в длину с места. ОРУ в парах.	Обручи, мячи для метания, рулетка, секундомер	1
7	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Ору в парах. Игра «Салки», «Два мороза» бег 30м, 60м	Ноутбук, свисток, кегли	1
8	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам. ОРУ на гимн.стенке.	Прыжковая яма, свисток, мячи для метания	1
9	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».многоскок. Прыжковые упр. ОРУ в движении.	Рулетка, конусы	1
10	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и за занятии с мячом. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	Гимнастич.стенка, скамейки, обручи, скакалки, секундомер	1
11	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Подвижная цель». ОРУ со скакалкой.	Мячи для метания, секундомер, рулетка, обручи, магнитофон	1
12	Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам. ОРУ с мячом.	Волейбольные мячи	1

13	Игра «Пионербол». Силовая подготовка. ОРУ с мячом.	Гимнастич.маты, кегли, волейб.мяч	1
14	Игра «Пионербол». Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. ОРУ в парах.	Секундомер, гимнастич.маты, перекладины, скакалки	1
15	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Подъём туловища за 30сек. Упражнения на гимн. стенке.	Секундомер, гимнастич.маты, гимнастич. стенки	1
16	Ору без предмета. Круговая тренировка.	Обручи, гимнастич. Скамейки, перекладины	1
17	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. ОРУ с мячом. «Снайперы».	Баскетбольные мячи, конусы	1
18	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Игра «Школа мяча» ОРУ с гимн.палкой.	Конусы, баскетбол.мячи.	1
19	Техника безопасности на лыжах. Силовая подготовка. ОРУ без предмета.	Ноутбук, экран	1
20	Техника передвижения. Попеременно двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 1,5км. Силовая подготовка.	Лыжный инвентарь	1
21	Применение различных ходов при передвижении. Спуск в высокой стойке. Эстафеты на лыжах.	Лыжный инвентарь,	1
22	Прохождение до 2км. Подъём ёлочкой. Эстафеты	Лыжный инвентарь,	1
23	Игра «Пионербол». Силовая подготовка Лыжная имитация без палок. ОРУ без предмета.	Лыжный инвентарь, конусы, мяч волейбольный	1
24	Прохождение до 2,5км. Подъём и спуск изученным способом. Полоса препятствий.	Лыжный инвентарь,	1
25	Игры с мячом. Работа на тренажёрах. ОРУ со скакалкой.	Лыжный инвентарь, тренажёры,мячи волейбольные	1

26	Эстафеты на лыжах. ОФП по круговой. ОРУ без предмета.	Лыжный инвентарь, перекладины, маты, скамейки, гимнастич.стенки, обручи.	1
27	Игра «Лапта». Почему некоторые привычки называют вредными-презентация по ЗОЖ.	Теннисный мяч, ракетки, ноутбук.	1
28	Прохождение до 3км.Игра «Перестрелка». ОРУ на гимнастич.стенке.	Лыжный инвентарь, мяч волейбольный	1
29	Кроссовая подготовка до 1000м. Ору в парах.	секундомер	1
30	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3x10м. подвижная игра «Горелки». ОРУ без предмета.	Секундомер, кубики	1
31	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Гори, гори ясно». Гигиена питания. ОРУ движении.	Рулетка, конусы.	1
32	Веселые старты. Многоскок. Бег по пересечённой местности. ОРУ без предмета.	Кегли, рулетка, обручи, мячи, эстафетная палочка	1
33	Подвижная игра «Дуб – дубок, выручай дружок». Метание мяча на дальность. Спец.прыжковые и беговые упр. ОРУ в парах.	Мячи теннисные, мячи набивные, кегли	1
34	Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся. ОРУ в движении.	Скакалки, мячи, свисток,	1
			34

Способы двигательной деятельности (содержание программного материала)

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире

движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

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

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

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

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

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

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития

координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

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

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

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

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

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные

дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

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

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

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

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

Спортивные игры

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание,

память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

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

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Группа ОПФ-1 первый год обучения

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Отличительной особенностью учебных занятий в учебной группе ОПФ-1, является акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений,

формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач занятия должно явиться выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий педагог должен определить предрасположенность ученика к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами.

Большое внимание на каждом занятии педагог должен уделять воспитанию у юных спортсменов таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Организация и методика проведения занятий в группе ОФП-1 во многом зависят от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей учащихся данного возраста тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на формирование двигательного навыка или на развитие двигательной способности определяется только методической направленностью. Умелое сочетание на занятии развития координационных, кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того, как учащиеся начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который в младшем школьном возрасте должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

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

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

Отличительной особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

ОФП-2 второй год обучения.

Задачи:

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

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

Одна из главнейших задач занятий на данном этапе обучения — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

В группе ОФП-2 второй год обучения необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

В этой связи педагог должен умело переходить от методов стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

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

Для этого на занятиях должны постоянно применяться обще и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

ОФП-3 третий год обучения

Задачи:

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

В учебной группе ОФП-3 продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также сочетания этих способностей.

Углубляется работа по закреплению у детей потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию у них адекватной самооценки, делается акцент на воспитании таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Цель применения этих методических подходов — воспитание у учащихся стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития, соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу

вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей и обеспечивается связь развития способностей с углубленным техническим и тактическим совершенствованием.

Учащиеся способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целенаправленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения; средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации; приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

В работе используются все известные способы организации занятия: фронтальный, групповой и индивидуальный. В месте с тем рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Для точного контроля за индивидуальной переносимостью физической нагрузки рекомендуется шире применять известные варианты круговой тренировки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных занятий. При этом педагог должен правильно увязать темы между собой, определить объем учебного материала на каждое занятие, учитывать этап обучения двигательному действию, вести обучение в соответствии с положительным переносом двигательных навыков, уровнем технической и физической подготовленности учащегося.

Ожидаемые результаты.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это

индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Знать и иметь представление:

об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
о способах и особенностях движений, передвижений;
о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Анализ результатов

освоения программы осуществляется следующими способами:

текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
взаимоконтроль;
самоконтроль;
итоговый контроль умений и навыков;
контроль за показателями физического развития.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Учащиеся должны провести самостоятельное занятие по развитию основных физических способностей для своих одноклассников.

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного

материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Список литературы:

Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.

Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).

Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.

Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.

Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.

А.П. Матвеев . « программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2012 год.

Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;

Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;

Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994

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. - 144с.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР для занятий ОФП

Основная направленность	Подвижные игры		
Развитие быстроты движений	Игра в лягушек Хлоп, хлоп, убегай! Посадка картофеля	Похитители огня Бег к реке Скачки	Гонщик бурдюка Кто быстрее Захват противника Обыкновенный жгут
Развитие реакции	Пастух Прятки День и ночь Палочка-стукалочка Лодочки Встречная эстафета Салки маршем Лыжники, по местам! Гонка с шайбой Сороконожки на лыжах Чья пара быстрее Мяч с притопыванием Капканы Караси и щука	Давай сразимся Кто быстрее? Догони меня Мячик-чирик Мячик-шмель Мяч среднему Поймай мяч Мяч водящему Брось и догони Мяч по кругу Под буркой Повелитель лунки Поймай того, у кого камешек Охотник, сторож, звери	Лови-бросай! Лови мяч Прокати мяч Палочка-выручалочка Перебежчики Ключи Скворечники Море волнуется Потяни шнур К своим флажкам Запрещенные движения Найди свой домик Возьми кеглю Перетягивание по кругу

Развитие внимания	Мельница Ленок Иванка Михасик Цветы и ветерки Пастух Прятки Отдай платочек Достать шапку Палочка-стукалочка Журавли-журавушки Захват противника Игра в шапку	Ну-ка, отними! Под буркой Повелитель лунки Серсо Зайцы в огороде Волк во рву Совушка Фигуры Запрещенные движения Стоп! Свободное место Смени место Прокати мяч	Кролики Петушок Косари Самолетик Перебежка со снежками Блуждающая цель Стой-беги! Хлебец Высокий дуб Шайба Обыкновенный жгут Просо Казаки
Развитие внимательности	Снятие шапки Забрасывание белого мяча Угадай и догони Скок-перескок Борьба за флажки Чиж Встречная эстафета Поймай того, у кого камешек К своим флажкам	Человек, ружье, тигр Имена Найди свой домик Снежинки и ветер Будь внимательным Лови, бросай Лови мяч! Ручеек Воздушный шар	Цветные автомобили и дождик Солнышко и дождик У ребят строгий порядок Птички в гнездышках Спрыгни в воду Скворечники Море волнуется и великаны и карлики Бег с препятствиями
Развитие воображения	Цыплята и наседка Воздушный шар	Косари Часики	Всадники Жучки
Развитие выдержки	Цветы и ветерки Перетягивание палки Борьба за флажки	Палочки ют Кто дальше? Донеси мешочек	Высокий дуб Подвижная цель

Развитие выносливости	Гонщик бурдюка Перетягивание веревки Драчливый баран Пешие всадники Крестик Эстафета на санках	Игра в мяч на лошадях На новое место Эстафета в мешках Перетягивание каната Перетягивание в шеренгах	На санках с лыжными палками Гонка с шайбой Эстафета с лыжными палками Салки со снежками Чья пара быстрее? Кто кого перетянет
Развитие гибкости	Просо Кружится вокруг колышка Уточка	Дровосек Часики	Потяни шнур Медвежата
Развитие глазомера и меткости	Плоский камень и мяч Конно-спортивная игра Конное поло Со спины лошадки Палочка-выручалочка Выбей из круга Метание с плеча Ловишки со снежками Снежные круги Стенка-мишень Снайперы Прихлопни комара Поймай бабочку	Уточка Спуск на лыжах с препятствием Кто дальше? Охотники и утки Сбей мяч Подвижная цель Серсо Ямки Передай мяч В три бабки Чиж Высокий дуб Сбей кеглю	Попади в цель Кати мяч в цель Угости белку орешком Печки Эстафета биатлон Перебежка со снежками Салки со снежками Блуждающая цель Самые ловкие Передай мяч Палочки ют Шайбу в ворота Стойки
Развитие двигательных навыков	Цветки и ветерки Крепость Палочка-выручалочка Дровосек		
Развитие дисциплинированности	Цветные автомобили Солнышко и дождик	Найди свой домик Птички в гнездышках Кролики	Всадники У ребят строгий порядок

<p>Развитие координации</p>	<p>Палочка-выручалочка Журавли-журавушки Пешие всадники Эстафета на санках Танки Салки На одной лыже Кто быстрее? Пройди ворота Подними предмет Охотники и утки Морские всадники Утки-нырки Кто проворней? Мина Мяч в кругу Ямки Серсо Бег с препятствиями Удочка Гуси-лебеди Эстафета в мешках Караси и щука Волк во рву Кружева Белые медведи Третий лишний Дедушка-рожок</p>	<p>Воробушки и кот У медведя во бору Пятнашки Ловишка Охотник и зайцы Курочки и горошинки Попрыгунчики-воробушки Не попадись С кочки на кочку Не урони шарик Горелки Сороконожки Гусеницы Рыбки Через ручеек Поезд Соперники Кто дальше? Донеси мешочек Прыгай к флажку По дорожке на одной ножке С кубика на кубик Из обруча в обруч Угости белку орешком Попробуй, поймай! Имена Кто больше? Кто дальше? Караси и щука</p>	<p>Прыгни дальше Поймай бабочку Прихлопни комара Достань до шарика Полет Кузнечики Передай мяч Резвый шарик Не упали на льду Быстрые санки Белые медведи Змейка Мячик-чижик Мяч сквозь обруч Эстафета с мячами Бычки Не урони мяч Брось через веревку Бросить и поймать Цыплята и лиса Птички и кошка Кот и мышки Зайцы в огороде Утята и щука Берегись! Салки Два Мороза Лесные пятнашки</p>
-----------------------------	---	--	---

Развитие ловкости	Снятие шапки Игра в лягушек Плоский камень и мяч Мельница Ленок Михасик Пастух Похитители огня Крепость Палочка-выручалочка Чья шеренга победит? Отдай платочек Ягненок Перетягивание веревки Кто быстрее Снимать сыр Пешие всадники Захват противника Игра в шапку Казаки Каши В три бабки Обыкновенный жгут Просо Забрасывание белого мяча Кружится вокруг колышка Угадай и догони Продаем горшки Гаккарис Метание с плеча Чиж Печки Танки Салки На одной лыже Шайба Спуск на лыжах с препятствиями Эстафета-биатлон	Слалом на равнине Гонка с шайбой Пройди в ворота Хоккей на снегу Сороконожки на лыжах Сбей кеглю Шайба в ворота Подними предмет Чья пара быстрее? Пожарные на учении Охотники и утки Пингвин с мячом Сбей мяч Мяч с притопыванием Призовой мяч Мяч в кругу Самые ловкие Стойки Стой-беги! Поймай мяч Не упусти мяч Мяч соседу Мяч по кругу Защити товарища Ну-ка, отними! Подвижная цель Возьми кеглю Перетягивание по кругу Потяни шнур Бег с препятствиями Удочка Гуси-лебеди Дойди до середины Зайцы в огороде Перетягивание каната Смени место Свободное место Белые медведи Третий лишний Берегись Два Мороза Лесные пятнашки Взятие крепости	Эстафета с мячами Мячик-шмель Бычки Не урони мяч Брось через веревку Бросить и поймать Мяч среднему Поймай мяч Мяч водящему Брось и догони Палочка-выручалочка Зайцы в огороде Утята и щука Караси и щука Цыплята и лиса Птички и кошка Кот и мыши Воробушки и кот У медведя во бору Пятнашки Ловишка Охотники и зайцы Курочки и горошинки Попрыгунчики-воробушки Не попадись Невод Коршун и наседка Не урони шарик Перебежчики Горелки Ключи Пройди бесшумно Соперники Рыбки С кубика на кубик Прыгни дальше Поймай бабочку Прихлопни комара Быстрые санки Змейка Мяч сквозь обруч Попробуй, поймай!
-------------------	---	--	--

Развитие навыков игры в коллективе	На новое место Перетягивание каната Смени место	Кто быстрее перенесет предметы Ручеек Круговорот	Снежинки и ветер Брось и догони Курочки и горошинки
Развитие основных видов движения	Курочки и горошинки Коршун и наседка Краски Рыбки	Море волнуется Всадники Прыгай к флажку Из обруча в обруч	Цыплята и наседка Лошадки Скворечники
Развитие силовой выносливости	Посадка картофеля Иванка День и ночь Чья шеренга победит Каши	Перетягивание по кругу На санках с лыжными палками Перетягивание каната Перетягивание в шеренгах Человек, ружье, тигр	Спутанные кони Гонки на санках Луговое троеборье Перетяжки Чей мяч дальше?
Развитие силы	Перетягивание палки Сильные ноги	Эстафета на санках Кто кого перетянет	
Развитие умения ориентироваться в пространстве	Прятки Бег к реке Скачки	По следам Хоккей на снегу Спрыгни в воду	Всадник Скок-перескок Хлебец
Развитие умения работать в коллективе	Мина Воздушный шар Лошадки	Цветные автомобили Петушок	
Развитие умения действовать по сигналу	Стой-беги! Совушка Фигуры Стоп!		
Развитие чувства спортивного соперничества	Гуси-лебеди Караси и щука Белые медведи Третий лишний Дедушка-рожок Берегись!	Попробуй поймай Зайцы в огороде Утята и щука Караси и щука Цыплята и лиса Птички и кошка Салки	Кот и мышки Воробушки и кот У медведя во бору Пятнашки Лесные пятнашки Ловишка Два Мороза