

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4 С УГЛУБЛЕННЫМ  
ИЗУЧЕНИЕМ ФРАНЦУЗСКОГО ЯЗЫКА ИМЕНИ ЖАКА-ИВА КУСТО

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 4 Кусто  
Протокол № 1  
От 30 августа 2019 г.  
Председатель

Т.Р.Берлина



УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГБОУ СОШ № 4  
Кусто  
От 31 августа 2019 г. № 31081

Директор

Т.Р.Берлина



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Разработчик программы:  
Педагог дополнительного образования  
Бокарев Алексей Александрович

Возраст обучающихся – 14 – 17 лет

Срок реализации – 1 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### *Направленность*

Программа «Общая физическая подготовка» относится к физкультурно-спортивной направленности. По уровню освоения программа является общекультурной.

### *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 обучающимся 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 ученик 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 14 – 17 лет*

### *Цель программы*

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*

*Срок реализации программы:* 1 год.

*Возраст занимающихся:* с 14 до 17 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки.

*Количественный состав:* не менее 15 человек.

*Условия набора детей в коллектив:* На основании допуска врача, выполнения нормативных требований, показателей психосоматического развития, спортивной результативности.

*Режим занятий:* 4 часа в неделю (2 раза в неделю по 2 часа).

*Необходимое материально-техническое оснащение программы:* спортивный зал, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, обручи, скакалки, кубики, кегли, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), ворота для мини-футбола.

*Формы проведения занятий:* Каждое практическое занятие состоит из трёх частей: подготовительная – упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.). Основная – упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры. Заключительная – ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.



*Формы организации деятельности на занятиях:* фронтальная (работа педагога со всеми учащимися одновременно), групповая (работа в малых группах), индивидуальная.

#### *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.

##### *Предметные 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.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование темы	1 год обучения	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие. Комплектование группы	1	
2	Правила поведения и меры безопасности на занятиях по ОФП	2	
3	Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль	1	
4	Правила занятий ОФП, правила спортивных игр	1	
5	Легкая атлетика	5	30
6	Гимнастика	5	25
7	Спортивные игры	5	60
8	Контрольные игры и соревнования	1	8
	Всего часов	21	123
		144	

## Рабочая программа

**Особенности** - 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:**

**Обучающие:**

• 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.

***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);

***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.

**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.

*Предметные 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.

## Содержание программы

### *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 препятствий. 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.

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.

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 «ласточка, цапля», имитационные упражнения в движении по гимнастической скамейке; Обучение лазанью, ползанью: на гимнастической скамейке, эстафеты с ползанием, на гимнастической стенке; Игры и эстафеты с предметами с целью развития координационных кондиционных способностей учащихся: эстафеты (с мячами, кубиками,

с преодолением препятствий; игры с малыми мячами), игры с большими мячами; Игры, развивающие физические качества и мышление; Эстафеты и игровые упражнения с элементами спортивных игр: баскетбол, волейбол.

### *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. 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; 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; Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола.

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); 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.

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.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Дата занятия	Кол-во часов
		По плану	
1	Вводное занятие. Комплектование группы. Правила поведения и меры безопасности на занятиях по ОФП.	4.09	2
2	Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль. Правила занятий ОФП, правила спортивных игр.	7.09	2
3	Спортивные игры. Легкая атлетика	11.09	2
4	Спортивные игры. Легкая атлетика	14.09	2
5	Спортивные игры. Легкая атлетика	18.09	2
6	Спортивные игры. Легкая атлетика	21.09	2
7	Спортивные игры. Легкая атлетика	25.09	2
8	Контрольные игры и соревнования. Легкая атлетика	28.09	2
9	Спортивные игры. Гимнастика	2.10	2
10	Спортивные игры. Гимнастика	5.10	2
11	Спортивные игры. Гимнастика	9.10	2
12	Спортивные игры. Гимнастика	12.10	2
13	Спортивные игры. Гимнастика	16.10	2
14	Спортивные игры. Гимнастика	19.10	2
15	Спортивные игры. Гимнастика	23.10	2
16	Контрольные игры и соревнования. Гимнастика	26.10	2
17	Спортивные игры. Легкая атлетика	30.10	2
18	Спортивные игры. Легкая атлетика	2.11	2
19	Спортивные игры. Легкая атлетика	6.11	2
20	Спортивные игры. Легкая атлетика	9.11	2

21	Спортивные игры. Легкая атлетика	13.11	2
22	Спортивные игры. Легкая атлетика	16.11	2
23	Спортивные игры. Легкая атлетика	20.11	2
24	Контрольные игры и соревнования. Спортивные игры	23.11	2
25	Спортивные игры. Гимнастика	27.11	2
26	Спортивные игры. Гимнастика	30.11	2
27	Спортивные игры. Гимнастика	4.12	2
28	Спортивные игры. Гимнастика	7.12	2
29	Спортивные игры. Гимнастика	11.12	2
30	Спортивные игры. Гимнастика	14.12	2
31	Спортивные игры. Гимнастика	18.12	2
32	Контрольные игры и соревнования. Гимнастика	21.12	2
33	Правила поведения и меры безопасности на занятиях по ОФП. Легкая атлетика	25.12	2
34	Спортивные игры. Легкая атлетика	28.12	2
35	Спортивные игры. Легкая атлетика	8.01	2
36	Спортивные игры. Легкая атлетика	11.01	2
37	Спортивные игры. Легкая атлетика	15.01	2
38	Спортивные игры. Легкая атлетика	18.01	2
39	Спортивные игры. Легкая атлетика	22.01	2
40	Контрольные игры и соревнования. Спортивные игры	25.01	2
41	Спортивные игры. Гимнастика	29.01	2
42	Спортивные игры. Гимнастика	5.02	2
43	Спортивные игры. Гимнастика	8.02	2
44	Спортивные игры. Гимнастика	12.02	2
45	Спортивные игры. Гимнастика	15.02	2
46	Спортивные игры. Гимнастика	19.02	2

47	Спортивные игры. Гимнастика	22.02	2
48	Контрольные игры и соревнования. Спортивные игры	26.02	2
49	Спортивные игры. Легкая атлетика	29.02	2
50	Спортивные игры. Легкая атлетика	4.03	2
51	Спортивные игры. Легкая атлетика	7.03	2
52	Спортивные игры. Легкая атлетика	11.03	2
53	Спортивные игры. Легкая атлетика	14.03	2
54	Спортивные игры. Легкая атлетика	18.03	2
55	Спортивные игры. Легкая атлетика	21.03	2
56	Контрольные игры и соревнования. Легкая атлетика	25.03	2
57	Спортивные игры. Гимнастика	28.03	2
58	Спортивные игры. Гимнастика	1.04	2
59	Спортивные игры. Гимнастика	4.04	2
60	Спортивные игры. Гимнастика	8.04	2
61	Спортивные игры. Гимнастика	11.04	2
62	Спортивные игры. Гимнастика	15.04	2
63	Спортивные игры. Гимнастика	18.04	2
64	Контрольные игры и соревнования. Спортивные игры.	22.04	2
65	Спортивные игры. Легкая атлетика	25.04	2
66	Спортивные игры. Легкая атлетика	29.04	2
67	Спортивные игры. Легкая атлетика	2.05	2
68	Спортивные игры. Легкая атлетика	6.05	2
69	Спортивные игры. Легкая атлетика	9.05	2
70	Спортивные игры. Легкая атлетика	13.05	2
71	Спортивные игры. Легкая атлетика	16.05	2
72	Контрольные игры и соревнования. Спортивные игры	20.05	2
		Итого	144 ч

### *Оценочные и 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 разворачивается 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.

Подведение итогов по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения упражнения, т.е. техники движения.

### **Система контроля результативности обучения**

<b>Система контроля результативности обучения</b>			
<b>Периодичность контроля</b>			<b>Форма и средства контроля</b>
<b>Выявление результатов обучения</b>	<b>Начальная диагностика</b>	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Беседа
	<b>Промежуточная диагностика</b>	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Сдача норматива
	<b>Итоговая диагностика</b>	Конец учебного года (март-май)	Сдача нормативов
<b>Фиксация результатов обучения</b>	<b>Начальная фиксация</b>	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Игра

	<b>Промежуточная фиксация</b>	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Сдача нормативов
	<b>Итоговая фиксация</b>	Конец учебного года (март-май)	Сдача нормативов
<b>Предъявление результатов обучения</b>	<b>Уровень мероприятия</b>	<b>Приблизительная дата мероприятия</b>	<b>Форма предъявления результатов обучение</b>
<b>В начале учебного года</b>	Учреждение	Октябрь-ноябрь	Сдача нормативов
<b>В середине учебного года</b>	Учреждение	Декабрь-февраль	Игра
<b>В конце учебного года</b>	учреждение	Март-май	Соревнования

### **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.\

#### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	04.09.2019	20.05.2020	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Прошито и пронумеровано

Листов

Директор ГБОУ №4 Кусто

Т.Р. Берлина

«31» августа 2019 г.

