

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
им. Ю.А.ГАГАРИНА»

СОГЛАСОВАНО

Протокол методического совета
ГБУ ДО КО

«ОЦДОД им. Ю.А. Гагарина»

от « 8 » сентября 2015 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

ГБУ ДО КО

«ОЦДОД им. Ю.А.Гагарина»

от « 8 » сентября 2015 № 243

Директор

Сорокина М.В.



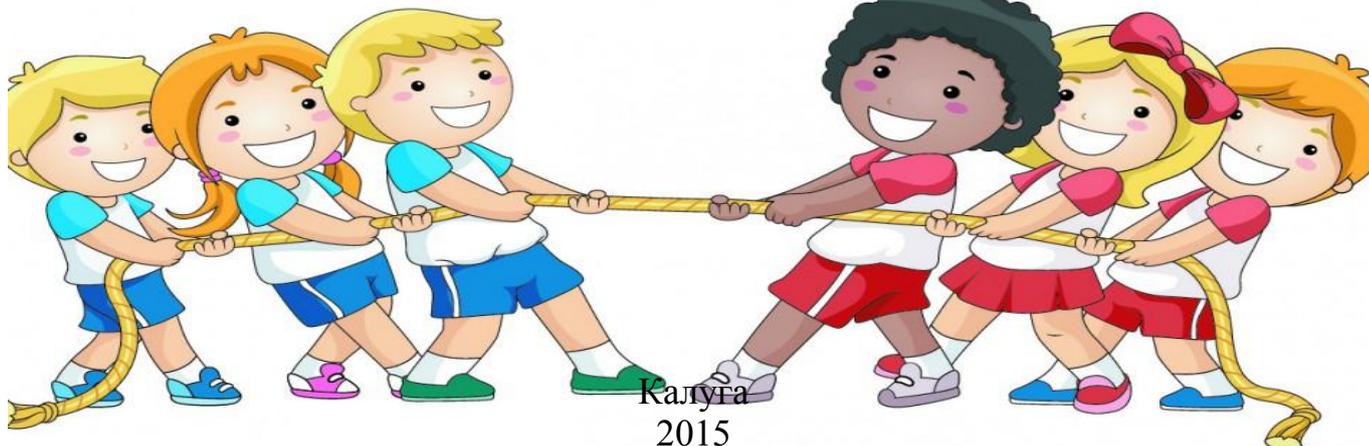
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ!»

Возраст детей: 7-12 лет

Срок реализации: 4 года

Петраков Владимир Ильич
педагог дополнительного образования



Калуга
2015

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности очной формы обучения для детей 7 – 12 лет сроком реализации 4 года.

Набор в группы осуществляется без предварительного отбора, по заявлению родителей, но с условием медицинского подтверждения соответствия состояния здоровья детей предлагаемым физическим нагрузкам.

При условии успешного освоения учащимися программы 1 года обучения, его постоянного посещения занятий, происходит зачисление на следующий этап обучения.

Актуальность программы:

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие четких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья детей в системе дополнительного образования. Состояние здоровья учащихся явно неблагоприятно. Ранимая и неустойчивая психика детей оказывается перегруженной, что проявляется либо в агрессивности их поведения, либо в апатии и равнодушии к жизни. Растет число детей с различными формами хронических заболеваний. В то же время возможности, связанные с использованием традиционных методов восстановления здоровья, резко сужаются, и такие факторы, как полноценное питание, чистый воздух, физическая разрядка, занимают все меньшее место на фоне доминирующего воздействия нервно-психических перегрузок.

В соответствии с современными тенденциями в образовании приоритетом является формирование физически, психически и социально здоровой личности. Общеразвивающими возможностями обладает скоординированная двигательная активность. В процессе овладения этой деятельностью у детей и подростков формируется не только физическая природа, но и активно развивается мышление, творчество, самостоятельность, эмпатия.

Программа базируется, в первую очередь, на соответствии технологий, методов и средств, используемых в программе, возрастным и психо - физиологическим особенностям развития и обучения детей. Поэтому, при реализации программы используются следующие методические принципы: последовательность, систематичность и доступность.

Во время обучения используются разнообразные занятия физической культуры в спортивном зале, занятия физической культуры на открытой спортивной площадке беседы, подвижные игры, спортивные игры.

Данная программа является модифицированной.

Она разработана на основе:

- педагогического опыта педагога дополнительного образования, Заслуженного работника физической культуры и спорта Российской Федерации, Отличника народного просвещения Петракова Владимира Ильича;

- учебника физической культуры «Академический школьный учебник» А.Г. Матвеев, Москва «Просвещение»;

- работы Д.В. Хухлаева «Методика физического воспитания в учреждениях дополнительного образования», Москва «Просвещение»;

- программы занятий физкультурного кружка «Здоровышки», составитель - инструктор по физкультуре высшей квалификационной категории Н.В. Спирькина

Цели программы:

- формировать у детей и подростков навыки скоординированных направленных движений,

- привить мотивацию к здоровому образу жизни,
- создать условия для укрепления здоровья,
- воспитать жизненно важные физические качества.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья;
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок:
- обучение подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
- формирование умений и совершенствование навыков в ходьбе, беге, прыжках, лазании и метании;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития.

Развивающие:

- развитие природных задатков и реализация интересов детей;
- развитие самоконтроля.
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, подвижными и спортивными играми.
- развитие творческой активности и инициативы;
- укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности учащихся

Воспитательные:

- стимулировать воспитание волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- сформировать жизненно важные гигиенические навыки;

Особенности возрастной группы:

- 1 год обучения* – дети 7,8 лет;
- 2 год обучения* – дети 8, 9 лет;
- 3 год обучения* – дети 9, 10 лет;
- 4 год обучения* – дети 11, 12 лет.

Состав групп постоянный.

Наполняемость группы по годам обучения:

- 1 год обучения* – 15 человек;
- 2 год обучения* – 12 человек;
- 3 год обучения* – до 10 человек;
- 4 год обучения* – до 10 человек.

Обучение предусматривает **групповые занятия.**

Расписание занятий:

- 1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год);
- 2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год);
- 3 год обучения - 4 раза в неделю по 2 часа (288 часов в год);
- 4 год обучения - 4 раза в неделю по 2 часа (288 часов в год).

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей образовательной программы рекомендуются занятия физической культуры подразделять на три типа: с образовательно - познавательной, образовательно - предметной и образовательно - тренировочной направленностью.

На занятиях с образовательно - познавательной направленностью детей знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий. Занятия с образовательно - предметной направленностью реализуются в виде обучающих практических занятий (гимнастические, легкоатлетические упражнения, подвижные игры, спортивные игры. лыжная подготовка). Занятия с образовательно -

тренировочной направленностью используются преимущественно для целенаправленной тренировки физических качеств, формирования представлений о влиянии физической нагрузки на развитие систем организма.

Методы обучения:

- *словесный* (объяснение, разбор, анализ);
- *наглядный* (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения);
- *практический* (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- *аналитический* (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- *индивидуальный* подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Оценка эффективности реализации программы проходит в два этапа: **промежуточная и итоговая аттестация.**

- промежуточная аттестация проводится в середине и конце учебного года, его цель - определить результат освоения детьми разделов образовательной программы;
- итоговая аттестация проводится в конце курса обучения по образовательной программе года.

Прогнозируемые результаты:

В результате освоения программы общей физической подготовки «В здоровом теле здоровый дух!» воспитанники приобретают практические умения и навыки и получают комплекс теоретических знаний.

К концу 1 года обучения воспитанники должны:

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровни двигательной подготовленности

Знать:

- о режиме дня и личной гигиене;
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- теоретические сведения об изучаемых видах спорта;
- правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
Прыжок в длину с места (см)	170	155	135	160	150	130
Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
Бег 30 м с высокого старта	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 1000м. Мин	4,30	5,00	5.30	5.00	5,30-	6,00
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа				15	10	8

К концу 2 года обучения воспитанники должны:

Уметь:

- измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;
- вести наблюдение за физическим развитием, физической подготовленностью;
- выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплекс упражнений на развитие точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия;
- демонстрировать уровни двигательной подготовленности

Знать:

- о своих физических качествах и общих правилах их контроля;
- правила техники безопасности при занятиях в тренажёрном зале.

Аттестационные нормативы	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
Прыжок в длину с места (см)	175	165	145	165	155	140
Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Бег 30 м с высокого старта	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 1000м - мальчики, мин	4,20	4,45	5.15	4.45	5.15	5.45

К концу 3 года обучения воспитанники должны:

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- составлять правила элементарных соревнований по выполнению лучших результатов в развитии силы, быстроты и координации;

Знать:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- обособенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Аттестационные нормативы	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
Бег 30 м с высокого старта	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м (мин,с)	4,10	4,30	5,00	4.30	5.00	5.30
Наклоны вперед из положения	11	7	4	16	13	9
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа				19	15	11

К концу 4 года обучения воспитанники должны:

Уметь:

- применять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом, прыжками в стандартных и изменяющихся условиях;
- выполнять упражнения на силу, быстроту, гибкость и координацию;
- определять частоту дыхания и сердечных сокращений до и после выполнения физических упражнений;
- выполнять правильно и последовательно комплексы физических упражнений;
- использовать подвижные игры с мячом для организации активного отдыха

Знать:

- правила и нормы поведения в физкультурной и игровой деятельности;
- способы и последовательность выполнения гигиенических и закаливающих процедур;
- правила соревнований изучаемых видов спорта.

Аттестационные нормативы	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
Бег 30 м	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа				15	10	6

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

	Разделы и темы	Общ. кол-во	В том числе теор.	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	-
2	Основы знаний о физической культуре	13	7	6
2.1	Укрепление здоровья человека	2	2	-
2.2	Понятие о дыхании и пульсе	1	1	-
2.3	Жизненно-важные способы передвижения человека	5	1	4
2.4	Режим дня и личная гигиена	5	3	2
3	Способы самостоятельной деятельности	18	2	16
3.1	Комплексы утренней зарядки, физкультминутки	10	1	9
3.2	Комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища	8	1	7
4	Гимнастика	36	1	35
4.1	Специальные беговые упражнения	12	1	11
4.2	Упражнения на гибкость.	4	-	4

4.3	Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями, юноши - штангой.	5	-	5
4.4	Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом), перекаты	5	-	5
4.5	Преодоление полосы препятствий с элементами	4	-	4
4.6	Упражнения на высокой перекладине	3	-	3
4.7	Подвижные игры	3	-	3
5	Промежуточная аттестация	2	-	2
6	Легкая атлетика	20	4	16
6.1	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом	3	2	1
6.2	Специальные беговые упражнения	8	-	8
6.3	Броски баскетбольного мяча	3	1	2
6.4	Метание малого мяча с места	2	-	2
6.5	Подвижные игр	4	1	3
7	Лыжная подготовка	36	6	30
7.1	Лыжный спорт в системе физической культуры	1	1	-
7.2	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом	3	-	3
7.3	Повороты переступанием на месте и в движении	3	-	3
7.4	Попеременный двухшажный ход	7	-	7
7.5	Одновременный двушажный ход	7	-	7
7.6	Одновременный ход	5	-	5
7.7	Спуски: в основной стойке	4	1	3
7.8	Подъемы: ступающим и скользящим и скользящим шагом	4	1	3
7.9	Торможение: палками и	2	1	1
8	Основы спортивных игр	18	3	15
8.1	Футбол	6	1	5
8.2	Баскетбол	6	1	5
8.3	Волейбол	6	1	5
	ИТОГО	144	36	108

1 год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теоретический раздел

Техника безопасности при занятии физическими упражнениями в спортивном и тренажерном залах, а так же на спортивных снарядах и тренажерах.

2. Основы знаний о физической культуре

2.1 Укрепление здоровья человека

Теоретический раздел

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека.

2.2 Понятие о дыхании и пульсе

Теоретический раздел

Оценка эффективности занятий физическими упражнениями, измерение частоты пульса до занятий и после. Измерение частоты сердечных сокращений.

2.3 Жизненно-важные способы передвижения человека

Теоретический раздел

Знания о строении человека, его физических возможностях и двигательных качествах.

Практический раздел

- ✓ Правильная ходьба
- ✓ Бег на передней части стопы
- ✓ Бег с изменением направления.
- ✓ Техника передвижения на лыжах, коньках, велосипеде.

2.4 Режим дня и личная гигиена.

Теоретический раздел

- ✓ Составление режима дня каждого обучающегося самостоятельно.
- ✓ Понятие личной гигиены.

Практический раздел

Самостоятельное использование физических упражнений для утренней зарядки.

3. Способы самостоятельной деятельности

3.1 Комплексы утренней зарядки

Теоретический раздел

Принцип построения различных комплексов утренней гимнастики в определенной последовательности.

Практический раздел

- ✓ Упражнения для пробуждения мышц, усиления работы легких и сердца, для мышц рук, туловища, ног, живота.
- ✓ Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.
- ✓ Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря.

3.2 Комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища

Теоретический раздел

Как формировать правильную осанку.

Практический раздел

Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

4. Гимнастика

4.1 Специальные беговые упражнения

Теоретический раздел

Техника исполнения беговых упражнений

Практический раздел

- ✓ Бег с высоким подниманием бедра
- ✓ Челночный бег
- ✓ Игры с бегом

4.2 Упражнения на гибкость

Практический раздел

- ✓ Отжимание в упоре лежа
- ✓ Круговые движения туловища
- ✓ Наклоны вперед и назад
- ✓ Упражнения с обручем.

4.3 Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой.

Практический раздел

- ✓ Наклоны вперед под прямым углом
- ✓ Приседания с наклонами и, вытянутыми вперед руками.

4.4 Гимнастика с основами акробатики

Практический раздел

- ✓ Кувырки вперед ноги скрестно
- ✓ Кувырки вперед в группировке
- ✓ Кувырки назад из стойки на лопатках в полушпагат.

4.5 Упоры, седы, перекаты.

Практический раздел

- ✓ Упоры: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади
- ✓ Седы : на пятках, с наклоном, углом
- ✓ Перекаты назад, вперед, вправо и влево.

4.6 Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья

Практический раздел

- ✓ Подъем по канату, высотой 3 метра с помощью ног.
- ✓ Подъем по гимнастической стенке.
- ✓ Лазанье по гимнастической скамейке высотой 80 см.

4.7 Упражнения на высокой перекладине

Практический раздел

- ✓ Подъем прямых ног к перекладине
- ✓ Подтягивание на перекладине

4.8 Подвижные игры

Практический раздел

- ✓ Эстафета с прыжками в длину
- ✓ Игра с бегом : «Шишки, желуди, орехи», «Салки»
- ✓ Игры с метанием на дальность и в цель: «Кто дальше бросит», «Метко в цель»
- ✓ Игры с прыжками на месте и с места: «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам», «Парашютисты».
- ✓

5. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в январе и мае, в форме контрольного занятия.

6. Легкая атлетика

6.1 Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом

Теоретический раздел

Легкая атлетика, как основной вид спорта в системе физического воспитания.

Практический раздел

Техника выполнения :

- ✓ прыжков с места,
- ✓ прыжки в длину с разбега,
- ✓ прыжки с высоты 1 метр,
- ✓ прыжки в высоту.

Метание в длину с места и, на дальность.

6.2 Специальные беговые упражнения

Практический раздел

- ✓ *Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением
- ✓ Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.
- ✓ Бег с низкого старта в гору.
- ✓ Бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег 30, 60, 1000 м.

6.3 Броски баскетбольного мяча

Теоретический раздел

Происхождение баскетбола, основные приемы игры в баскетбол.

Практический раздел

- ✓ Ловля и передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча и броски.
- ✓ *-Броски:* большого мяча (3 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

6.4 Метание малого мяча с места

Практический раздел

- *Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

5.5 Подвижные игры

Теоретический раздел

Понятие подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.

Практический раздел

На материале спортивных игр:

- ✓ Футбол: удар по неподвижному мячу. Удар по неподвижному мячу в цель, ведение мяча, удар по катящемуся мячу. Подвижная игра «Передал- садись»
- ✓ Баскетбол: ведение мяча за спиной и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «минус пять».
- ✓ Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче, удержание мяча в воздухе с передачами. Игра «картошка».

7. Лыжная подготовка

7.1 Лыжный спорт в системе физической культуры

Теоретический раздел

Развитие лыжного спорта в России.

7.2 Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом

Практический раздел

Техника выполнения переступаний на месте и в движении.

7.3 Повороты переступанием на месте и в движении

Практический раздел

Техника выполнения переступаний на месте и в движении.

Строевые приемы на лыжах.

7.4 Попеременный двухшажный ход

Практический раздел

Техника выполнения

7.5 Одновременный двушажный ход

Практический раздел

Техника выполнения

7.6 Одновременный ход

Практический раздел

Техника выполнения

7.7 Спуски: в основной стойке

Теоретический раздел

Техника выполнения спуска с горы в основной стойке.

Практический раздел

Техника выполнения спуска с горы в основной стойке.

7.8 Подъемы: ступающим и скользящим шагом

Теоретический раздел

Техника выполнения ступающего и скользящего шага.

Практический раздел

- ✓ Положение туловища при подъеме в гору
- ✓ Положение рук и ног
- ✓ Положение лыжных палок и лыж

7.9 Торможение: палками и падением

Теоретический раздел

Техника безопасности при торможении палками.

Практический раздел

Правильное поведение лыжника при торможении падением

8. Основы спортивных игр

8.1 Футбол

Теоретический раздел

Основные приемы игры в футбол

Практический раздел

- ✓ Удары по мячу
- ✓ Ведение мяча
- ✓ Остановка мяча

8.2 Баскетбол

Теоретический раздел

Основные приемы игры в футбол

Практический раздел

- ✓ Ловля мяча
- ✓ Передача мяча
- ✓ Броски мяча в кольцо

8.3 Волейбол

Теоретический раздел

Правила игры в волейбол

Практический раздел

- ✓ Верхняя и нижняя подача
- ✓ Приемы передачи
- ✓ Удары

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 год обучения

	Разделы и темы	Общ. кол-во часов	В том числе теор.	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	-
2	Основы знаний о физической культуре	12	8	4
2.1	Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств.	2	2	-
2.2	Характеристика основных физических качеств	5	1	4
2.3	Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.	5	5	-
3	Способы самостоятельной деятельности	7	2	5
3.1	Занятия утренней зарядкой	5	1	4
3.2	Измерение длины и массы тела, формы осанки, уровня развития основных физических качеств	2	1	1
4	Гимнастика с основами акробатики	36	4	32
4.1	ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки	5	1	4
4.2	Акробатические упражнения из положения лежа на спине	10	1	9
4.3	Упражнения на высокой и низкой перекладине	10	1	9
4.4	Подвижные игры	11	1	10
5	Промежуточная аттестация	4	-	4
6	Легкая атлетика	37	4	33
6.1	Разные виды бега	12	1	11
6.2	Прыжки	11	1	10
6.3	Броски набивного и метание малого мяча	6	1	5
6.4	Подвижные игры	10	1	9
7	Лыжная подготовка	76		

7.1	Лыжный спорт в системе физической культуры	1	1	
7.2	Попеременный двухшажный ход	10	1	9
7.3	Одновременный одношажный ход	10	1	9
7.4	Попеременный бесшажный ход	5	1	4
8.	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом	7	2	5
8.1	Повороты переступанием на месте и в движении	4	1	3
8.2	Спуски: в основной стойке Торможение: палками и падением.	3	1	2
9	Основы спортивных игр	36	3	33
9.1	Футбол	12	1	11
9.2	Баскетбол	12	1	11
9.3	Волейбол	12	1	11
	ИТОГО	216	41	247

Содержание занятий

2 год обучения

1.Вводное занятие. Техника безопасности

Теоретический раздел

Знакомство детей с целями и задачами программы второго года обучения.
Инструктаж по технике безопасности. Форма для занятий и личная гигиена.

2.Основы знаний о физической культуре

2.1 Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств.

Теоретический раздел

Польза физических упражнений в жизни обучающихся.

2.2. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Теоретический раздел

Понятие гибкости, равновесия, быстроты, выносливости, силы.

Практический раздел

Выполнение нормативов согласно возрасту обучающихся.

2.3. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

Теоретический раздел

Способы закаливания водой: обтирание, обливание, душ.

3.Способы самостоятельной деятельности

3.1. Занятия утренней зарядкой, закаливанием, по развитию быстроты и равновесия, совершенствованию точности броска набивного мяча.

Подвижные игры во время прогулок.

Теоретический раздел

- ✓ Комплексы утренней зарядки.
- ✓ Самостоятельное занятие физической культурой

Практический раздел

Совершенствование упражнений, изученных на первом году обучения.

3.2. Измерение длины и массы тела, формы осанки, уровня развития основных физических качеств.

Теоретический раздел

Техника выполнения измерения физического состояния обучающегося.

Практический раздел

- ✓ Взвешивание
- ✓ Измерение длины тела ростометром
- ✓ Соответствие обучающегося нормативам.
- ✓

4.Гимнастика с основами акробатики

4.1 ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки

Теоретический раздел

Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах

Практический раздел

- ✓ Занятия на высокой перекладине.
- ✓ Упражнения на гимнастической стенке.
- ✓ Опорные прыжки через гимнастического козла, ноги врозь.

4.2 Акробатические упражнения из положения лежа на спине

Теоретический раздел

Техника выполнения

Практический раздел

- ✓ Кувырок вперед в группировке
- ✓ Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.
- ✓ Кувырок вперед ноги скрестно
- ✓ Кувырок назад

4.3 Упражнения на высокой и низкой перекладине

Теоретический раздел

Техника выполнения упражнений на высокой и низкой перекладине и , особенности техники.

Практический раздел

- ✓ Выход в упоре
- ✓ Подтягивание на перекладине
- ✓ Выход силой

4.4 Подвижные игры

Теоретический раздел

Подвижные игры как способ подготовки к выполнению основных видов упражнений.

Практический раздел

Игры с бегом, прыжками, метаниями.

5. Промежуточная аттестация

Практический раздел

Промежуточная аттестация проводится в январе и мае, в форме контрольного занятия.

6. Легкая атлетика

6.1 Разные виды бега

Теоретический раздел

Бег- основной вид деятельности при подготовке к выполнению сложных упражнений.

Практический раздел

Бег:

- ✓ на короткие дистанции,
- ✓ на длинные дистанции,
- ✓ на средние дистанции.

6.2 Прыжки

Теоретический раздел

Прыжки- разновидность легкой атлетики и, их особенности.

Практический раздел

Прыжки:

- ✓ тройной прыжок
- ✓ в длину
- ✓ в высоту
- ✓ с места
- ✓ с высоты

6.3 Броски набивного и метание малого мяча

Теоретический раздел

Упражнения с мячами, как развитие лучших физических качеств рук, спины и ног.

Практический раздел

- ✓ броски на дальность
- ✓ броски вверх
- ✓ броски друг другу

6.4 Подвижные игры

Теоретический раздел:

Правила спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол.

Практический раздел:

На материале спортивных игр:

- футбол: удержание мяча в воздухе с передачами.
- баскетбол: передача мяча за спиной и в движении, « минус пять».
- волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче, удержание мяча в воздухе с передачами, «картошка».

7. Лыжная подготовка

7.1 Лыжный спорт в системе физической культуры

Теоретический раздел

Лыжный спорт-один из основных направлений спорта в физической подготовке школьников.

7.2 Попеременный двухшажный ход

Теоретический раздел

Условия выполнения попеременного двухшажного хода, как одного из основных способов передвижения на лыжах.

Практический раздел

- ✓ техника работы ног
- ✓ техника работы рук

7.3 Одновременный одношажный ход

Теоретический раздел

Условия выполнения одновременного одношажного хода, как одного из способов передвижения на лыжах.

Практический раздел

- ✓ техника работы ног
- ✓ техника работы рук
- ✓ техника работы спины

7.4 Попеременный бесшажный ход

Теоретический раздел

Попеременный бесшажный ход- основной способ применяемый в эстафетных гонках.

Практический раздел

- ✓ техника работы рук
- ✓ техника работы спины

8.Передвижения на лыжах ступающим и скользящим

8.1 Повороты переступанием на месте и в движении

Теоретический раздел

Повороты переступанием на месте и в движении -способ техники безопасности при занятии лыжным спортом.

Практический раздел

- ✓ техника работы с лыжами
- ✓ техника работы с палками
- ✓ техника работы туловища и ног

8.2 Спуски: в основной стойке торможение: палками и падением

Теоретический раздел

- ✓ Техника безопасности при спуске в основной стойке
- ✓ Техника торможения палками и падением

Практический раздел

- ✓ Положение палок при спуске
- ✓ Удержание равновесия туловища лыжника

9.Основы спортивных игр

9.1 Футбол

Теоретический раздел

Основные приемы игры в футбол

Практический раздел

- ✓ Удары по мячу
- ✓ Ведение мяча
- ✓ Остановка мяча

9.2 Баскетбол

Теоретический раздел

Основные приемы игры в футбол

Практический раздел

- ✓ Ловля мяча
- ✓ Передача мяча
- ✓ Броски мяча в кольцо

9.3 Волейбол

Теоретический раздел

Правила игры в волейбол

Практический раздел

- ✓ Верхняя и нижняя подача
- ✓ Приемы передачи
- ✓ Удары

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

	Разделы и темы	Общ. кол-во часов	В том числе теор.	практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	-
2	Основы знаний о физической культуре	30		
2.1	Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения.	10	5	5
2.2	Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений	20	10	10
3	Способы самостоятельной деятельности	12		
3.1	Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол.	10	1	9
3.2	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	0,5	0,5

3.3	Соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры	1	1	
4	Гимнастика с основами акробатики	56		
4.1	Акробатические упражнения	15	1	14
4.2	Упражнения на высокой и низкой перекладине	15	1	14
4.3	Метание малого мяча на дальность	10	1	9
4.4	Лазанье по канату (3 м)	14	2	12
5	Промежуточная аттестация	3		3
6	Легкая атлетика	62		
6.1	Разные виды бега	22		21
6.2	Прыжки	12	1	11
6.3	Броски	12	1	11
6.4	Подвижные игры	16	1	11
7	Лыжная подготовка	76		
7.1	Передвижения на лыжах	30	1	29
7.2	Повороты: "упором".	23	1	12
7.3	Спортивные игры	23	1	22
8	Основы спортивных игр			
8.1	Футбол	17	1	16
8.2	Баскетбол	8	1	7
8.3	Волейбол	15	1	14
	ИТОГО	288	31,5	256,5

Содержание занятий

3 год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теоретический раздел:

Знакомство детей с целями и задачами программы третьего года обучения.
Инструктаж по технике безопасности. Форма для занятий и личная гигиена.

2. Основы знаний о физической культуре

2.1 Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения.

Теоретический раздел

Правила выполнения физических упражнений.

Практический раздел:

- ✓ комплекс общеразвивающих упражнений,
- ✓ комплексы утренней зарядки,
- ✓ комплексы упражнений для развития всех групп мышц.

2.2 Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Теоретический раздел:

Показатели ЧСС при различной физической нагрузке.

Практический раздел:

Измерение ЧСС до, и после физических упражнений.

3.Способы самостоятельной деятельности

3.1 Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол.

Теоретический раздел:

Самонаблюдение и самоконтроль (таблица №4).

Практический раздел:

Комплексы:

- ✓ Упражнения без предмета
- ✓ Упражнения с гимнастической палкой
- ✓ Упражнения со стулом
- ✓ Упражнения с гантелями.

3.2 Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Теоретический раздел:

Правила измерения частоты сердечно-сосудистых сокращений (ЧСС).

Практический раздел:

Техника выполнения измерений ЧСС.

3.3 Соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры.

Способы самостоятельной деятельности.

Теоретический раздел:

- ✓ Правила выполнения физических упражнений в соревновательный период.
- ✓ Влияние закаливающих процедур на физическое состояние обучающегося.
- ✓ Составление конспектов и комплексов упражнений.

4.Гимнастика с основами акробатики

4.1Акробатические упражнения

Теоретический раздел:

Правила выполнения акробатических упражнений практического раздела.

Практический раздел:

- ✓ Кувырок вперед из стойки на руках, с помощью педагога (мальчики).
- ✓ Стойка на голове.
- ✓ Вставание с «моста» с помощью педагога (девочки).

4.2Упражнения на высокой и низкой перекладине.

Теоретический раздел:

Техника выполнения упражнений на высокой перекладине.

Практический раздел:

- ✓ Подтягивание
- ✓ Подъем переворотом
- ✓ Выход силой

4.3 Метание малого мяча на дальность

Теоретический раздел

История метательных упражнений начиная с первых олимпийских игр.

Практический раздел:

Метание малого мяча на 20,30,40 метров (контрольные нормативы).

5.4 Лазанье по канату (3 м)

Теоретический раздел:

Техника выполнения лазанья по канату.

Практический раздел:

Способы лазанья по канату:

- ✓ с помощью ног
- ✓ только на руках.

Лазанье по канату на скорость.

5. Промежуточная аттестация

Практический раздел:

Промежуточная аттестация проводится в январе и мае, в форме контрольного занятия.

6. Легкая атлетика

6.1 Разные виды бега

Теоретический раздел:

Правила выполнения различных видов бега.

Практический раздел:

- ✓ Бег на 60 и 100 метров с низкого старта.
- ✓ Бег на 400 метров с высокого старта.

6.2 Прыжки

Теоретический раздел:

- ✓ Техника выполнения прыжков в длину с разбега способом согнув ноги.
- ✓ Техника прыжка в высоту «перешагиванием».

Практический раздел:

- ✓ прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.
- ✓ прыжок в высоту «перешагиванием».

6.3 Броски

Теоретический раздел:

Техника выполнения броска набивным мячом от груди.

Практический раздел:

Броски набивного мяча от груди с места и с разбега.

6.4 Подвижные игры

Теоретический раздел:

Правила выполнения подвижных игр практического раздела.

Практический раздел:

- ✓ «Команда быстроногих»
- ✓ «Зайцы в огороде»
- ✓ «Медведи на льдине»

7. Лыжная подготовка

7.1 Передвижения на лыжах

Теоретический раздел:

Лыжный спорт в системе физической культуры.

Практический раздел:

- ✓ Попеременный двухшажный ход
- ✓ Одновременный одношажный ход
- ✓ Попеременный одношажный ход
- ✓ Одновременный безшажный ход

7.2 Повороты «упором».

Теоретический раздел:

Техника выполнения поворотов «упором» на горнолыжном склоне.

Практический раздел:

Самостоятельное выполнение поворотов «упором» и, с помощью педагога.

7.3 Спортивные игры

Теоретический раздел:

Правила игр практического раздела.

Практический раздел:

На материале спортивных игр:

- футбол: удержание мяча в воздухе с передачами. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Учебная игра;
- баскетбол: ведение и передача мяча за спиной и в движении. Броски в кольцо с места и в движении. Игры «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей»;
- волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче, удержание мяча в воздухе с передачами, игра «картошка».

8. Основы спортивных игр

8.1 Футбол

Теоретический раздел:

Основные приемы игры в футбол

Практический раздел:

- ✓ Удары по мячу
- ✓ Ведение мяча
- ✓ Остановка мяча

8.2 Баскетбол

Теоретический раздел:

Основные приемы игры в футбол

Практический раздел:

- ✓ Ловля мяча
- ✓ Передача мяча
- ✓ Броски мяча в кольцо

8.3 Волейбол

Теоретический раздел:

Правила игры в волейбол

Практический раздел:

- ✓ Верхняя и нижняя подача
- ✓ Приемы передачи
- ✓ Удары

4 год обучения

	Разделы и темы	Общ. кол-во часов	В том числе теор.	практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	-
2	Основы знаний о физической культуре	30		
2.1	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.	15	10	5
2.2	Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных	15	15	-
3	Способы самостоятельной деятельности	12		
3.1	Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол.	10	1	9
3.2	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	0,5	0,5
3.3	Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры	1	1	
4	Гимнастика с основами	56		
4.1	Акробатические упражнения	16	1	15
4.2	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне, брусьях, коне гимнастической стенке.	22	1	21
4.3	Лазанье по канату	6	-	6
5	Легкая атлетика	62		
5.1	Разные виды бега	28	-	28
5.2	Прыжки	26	-	26
5.3	Метание	6	-	6
6	Промежуточная аттестация	2		2
7	Лыжная подготовка	76		6
7.1	Лыжный спорт в системе физической культуры	21	1	20
7.2	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом	33	-	33
7.3	Повороты: переступанием на месте и в движении	22	-	22

8	Основы спортивных игр	52		
8.1	Футбол	15	1	14
8.2	Баскетбол	18	1	17
8.3	Волейбол	17	1	16
9	Итоговая аттестация	2		2
	ИТОГО	288	33,5	244,5

Содержание занятий
4 год обучения

1.Вводное занятие. Техника безопасности.

Теоретический раздел:

Знакомство детей с целями и задачами программы четвертого года обучения.
Инструктаж по технике безопасности. Форма для занятий и личная гигиена.

2.Основы знаний о физкультурной деятельности

2.1 Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

Теоретический раздел:

Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. ---Правила предупреждения травматизма во время занятий

Практический раздел:

Измерение пульса ЧСС до, и после занятий.

2.2 Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Теоретический раздел:

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

3.Способы самостоятельной деятельности

3.1 Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол.

Теоретический раздел:

Техника безопасности при занятиях играми практического раздела.

Практический раздел:

Комплекс № 14, 17, 21, 20,23,30, 32 из книги Пензулаевой Л.И. «Комплексы оздоровительной гимнастики» (Мозайка- Синтез М.2011).

3.2Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Теоретический раздел:

Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.

Практический раздел:

Измерение ЧСС во время занятий и, после.

3.3 Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры

Теоретический раздел:

Правила соревнований по развитию физических качеств.

Практический раздел:

Занятия в бассейне(плавание, обливание водой, душ).

4. Гимнастика с основами

4.1 Акробатические упражнения

Теоретический раздел:

Техника безопасности при выполнении упражнений практического раздела.

Практический раздел:

-акробатические комбинации типа: “мост” из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев;

-кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

4.2 Передвижения и повороты на гимнастическом бревне, брусьях, коне, гимнастической стенке.

Теоретический раздел:

Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах.

Практический раздел:

Гимнастическое бревно:

- ✓ Повороты на 180 градусов махом ноги назад в различные положения
- ✓ Соскок прогнувшись ноги врозь.

Брусья:

- ✓ Передвижения в «упоре» на прямых руках
- ✓ Угол в вися в «упоре»
- ✓ «Упор» на предплечьях

«Конь»:

- ✓ Прыжок согнув ноги с поворотом на 90 градусов

Гимнастическая стенка:

- ✓ Лазанье по «гимнастическая стенка»
- ✓ Повороты
- ✓ Соскоки

4.3 Лазанье по канату

Практический раздел:

Лазанье по канату на одних руках на высоту до 4 метров.

5. Легкая атлетика

5.1 Разные виды бега

Практический раздел:

- ✓ Бег на скорость
- ✓ Бег в среднем темпе
- ✓ Эстафетный бег
- ✓ Сдача учебных нормативов на 60, 300, 500 метров.

5.2 Прыжки

Практический раздел:

- ✓ Прыжки в высоту способом «перекидной»
- ✓ Прыжки в высоту способом «перешагивание» (совершенствование)
- ✓ Прыжки в длину с разбега (совершенствование)

5.3 Метание

Практический раздел:

- ✓ Метание способом «из-за спины через плечо» с разбега.

6. Промежуточная аттестация

Практический раздел:

Промежуточная аттестация проводится в январе и мае, в форме контрольного занятия.

7. Лыжная подготовка

7.1 Лыжный спорт в системе физической культуры

Теоретический раздел:

Классификация лыжного спорта:

- ✓ лыжные гонки,
- ✓ лыжное двоеборье,
- ✓ прыжки с трамплина,
- ✓ биатлон,
- ✓ горные лыжи,
- ✓ скоростной спуск.

Практический раздел:

Показ обучающимся видеоматериалов о различных видах лыжного спорта:

- ✓ «Зимние олимпиады»
- ✓ Варианты лыжных ходов, элементы горнолыжной техники.

7.2 Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагами

Практический раздел:

Совершенствование техники выполнения ступающего и скользящего шага.

7.3 Повороты: переступанием на месте и в движении

Практический раздел:

Совершенствование техники выполнения переступания на месте и в движении.

8. Основы спортивных игр

8.1 Футбол

Теоретический раздел:

Правила игры в футбол.

Практический раздел:

- ✓ Удары по мячу
- ✓ Ведение мяча
- ✓ Остановка мяча

8.2 Баскетбол

Теоретический раздел:

Основные приемы игры в баскетбол.

Практический раздел:

- ✓ Ловля мяча
- ✓ Передача мяча
- ✓ Броски мяча в кольцо

8.3 Волейбол

Теоретический раздел:

Правила игры в волейбол

Практический раздел:

- ✓ Верхняя и нижняя подача
- ✓ Приемы передачи
- ✓ Удары

9. Итоговая и промежуточная аттестации обучающихся

Практический раздел:

Итоговая аттестация проходит в конце курса образовательной программы (май), в форме соревнования между обучающимися.

Промежуточная аттестация проводится в январе в форме открытого занятия

Методическое обеспечение программы:

Занятия проводятся на спортивной площадке, а также в спортивном зале в плохую погоду. Они могут быть групповыми или в парах.

Формы проведения:

- ✓ теоретическая подготовка,
- ✓ медицинский контроль,
- ✓ самоконтроль,
- ✓ соревнования,
- ✓ эстафеты,
- ✓ судейская практика.

Для проведения занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Мяч баскетбольный- 7 шт.
2. Секундомер- 4 шт
3. Мяч волейбольный – 10 шт.
4. Лыжи – 20 пар
5. Мячи набивные или теннисные-24 шт.
6. Мячи футбольные – 12 шт.
7. Стойки – 10 шт.
8. Скакалки – 27 шт.
9. Гимнастические маты – 12 шт.
10. Гимнастические скамейки – 8 шт.
11. Гимнастическая стенка- 12 пролетов
12. Гимнастическая стенка-8 шт

Литература, рекомендуемая для педагога

1. А.П. Матвеев. Физическая культура в 2-5 классах. Академический учебник для учреждений дополнительного образования. Российская Академия просвещения. Издательство «Просвещение» 2012г
2. Л.И Пензулаева. Оздоровительная гимнастика для детей раннего школьного возраста Издательство: Мозаика-Синтез, 2011г.
3. Г.И. Погодаев. Настольная книга учителя физической культуры.

- Издательство «Физкультура и спорт»,2009г
4. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Издательство «Просвещение»2008г.
 5. М.И. Станкин. Психолого –педагогические основы физического воспитания Издательство «Просвещение»2010 г.
 6. Д.В.Хухлаева Методика физического воспитания в в начальной школе Просвещение». Москва. 2011г
 7. А.А. Гугин. Уроки физической культуры в начальной школе. Издательство «Просвещение». Москва. 2003 г
 - 8 В.И. Покровский. Популярная медицинская энциклопедия. Издательство Российской академии медицинских наук.2009 г.
 9. Программа воспитания и обучения для детей младшего школьного возраста в учреждениях дополнительного образования Издательство «Просвещение». Москва. 2011 г
 10. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, Упражнения и игры с мячами,«НЦ ЭНАС», Москва – 2004
 11. В.А.Муравьев, Н.А.Созинова, Техника безопасности на уроках физической культуры, Москва, «Спортакадемпресс» - 2001;
 12. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;

Литература, рекомендуемая для родителей

1. Л.И Пензулаева. Оздоровительная гимнастика для детей раннего школьного возраста Конспекты оздоровительной гимнастики. Издательство: Мозаика-Синтез, 2011г.
2. Г.И.Кученко Книга о здоровом образе жизни. «Просвещение». Москва. 2007г
3. В.Л. Уткин, В.И. Бондаренко Атлас физических упражнений для красоты и здоровья. Издательство «Физкультура и спорт»