

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Администрации муниципального образования город Новомосковск  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

## «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»

### РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ

ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ

муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-  
образовательный центр»

### ПРОТОКОЛ

от «31» августа 2023 г. № 3

### УТВЕРЖДЕНО

ДИРЕКТОРОМ

муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-  
образовательный центр»

ПРИЛОЖЕНИЕ №14 к ПРИКАЗУ

от «31» августа 2023 г. № 71-Д

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

# «Общая физическая подготовка» (с элементами спортивных игр)

*направленность* – физкультурно-спортивная

*возраст учащихся* – 7 - 16 лет

*срок реализации* – 1 год

*автор-разработчик* – С.В. Наумова, педагог дополнительного  
образования;

С.И. Шумакова, педагог дополнительного  
образования

НОВОМОСКОВСК  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Пояснительная записка .....</b>	стр. 3
1.1. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы ..	стр. 3
1.2. Сфера реализации и направленность программы .....	стр. 4
1.3. Цели и задачи курса .....	стр. 5
1.4. Отличительные особенности программы .....	стр. 5
1.5. Возраст детей, участвующих в реализации программы .....	стр. 5
1.6. Рекомендуемый объем и сроки реализации программы .....	стр. 6
1.7. Рекомендуемые режим занятий, формы их проведения и этапы реализации программы.....	6 стр.
1.8. Рекомендуемые условия образовательной деятельности .....	стр. 6
1.9. Предполагаемые результаты освоения программы .....	стр. 7
1.10. Способы определения результативности освоения программы .....	стр. 7
1.11. Формы контроля и подведения итогов реализации программ .....	стр. 8
<b>II. Учебно-тематический план .....</b>	стр. 9
<b>III. Календарно-тематический план .....</b>	стр. 10
<b>IV. Содержание изучаемого курса .....</b>	стр. 11
4.1. Стартовый уровень .....	стр. 11
4.2. Базовый уровень .....	стр. 13
4.3. «Продвинутый уровень» .....	стр. 16
<b>V. Методическое обеспечение программы .....</b>	стр. 19
<b>VI. Техническое оснащение .....</b>	стр. 20
<b>VII. Список литературы .....</b>	стр. 21
<b>VIII. Приложения .....</b>	стр. 22

## **I. Пояснительная записка**

### ***1.1. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы***

Одна из основных тенденций развития современного общества – сохранение и укрепление здоровья человека. Исходя из этого, приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает, в первую очередь, развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации.

Вместе с тем, в настоящее время, к сожалению, физическое здоровье российского населения, и, прежде всего, подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью. Недостаток движений в жизни детей школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов не только в общеобразовательных учреждениях, но и в учреждении дополнительного образования детей.

Фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно.

Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в детском объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Особое внимание при реализации настоящей общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» уделяется игровой спортивной деятельности: подвижным и спортивным играм. Спортивные игры (в настоящей программе: баскетбол, волейбол, футбол) – высшая ступень развития детских подвижных игр. Они отличаются едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и т.д., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Таким образом, спортивные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно-оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку реальной «ситуации успеха». На основе

успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения обучающийся будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях современной жизни, особенно в период взросления и становления самостоятельной личности.

**Новизна** настоящей программы характеризуется наличием высокого потенциала возможностей активного вовлечения учащихся школьного возраста в процессы саморазвития, самосовершенствования и формирования гармонично развитой личности – посредством реализации потенциала, которыми располагает система занятий общей физической подготовкой и спортивными играми.

Каждый ребенок при этом повышает свой уровень физического развития в соответствии со своими возможностями. В результате обучающийся становится уверенным в себе и открытым для других, что позволяет раскрывать его личностный потенциал.

*Программа спроектирована с использованием возможностей модульного подхода при ее реализации.*

*При реализации настоящей программы может осуществляться обучение учащегося / учащихся по индивидуальному учебному плану, в соответствии с педагогической целесообразностью и психофизическими особенностями личности ребенка.*

**Актуальность** программы определяется ее востребованностью для различных категорий детского населения МО город Новомосковск, а также родителей (законных представителей) несовершеннолетних; значимостью для развития образовательной модели оздоровительно-образовательного центра, и, опосредовано, – в целом муниципальной системы дополнительного образования.

Система общефизической подготовки, включающая различные виды и формы физического воспитания, призвана создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но духовных способностей обучающихся.

Для каждого человека жизненно необходимы: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Поэтому, актуальность данной программы обусловлена потребностью современного общества в воспитании у подрастающего поколения ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств.

**Педагогическая целесообразность** реализации настоящей программы обусловлена важностью поставленных задач и подтверждается устойчивой, позитивной динамикой ее результативности; обобщением результатов независимой оценки качества образования в учреждении и положительных отзывов потребителей образовательных услуг.

## ***1.2. Сфера реализации и направленность программы***

**Сферой реализации** дополнительной общеразвивающей программы «**Общая физическая подготовка**» является образовательная деятельность ребенка в образовательном пространстве муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр» (возможно – базе детских образовательных организаций-партнеров).

Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

### **1.3. Цели и задачи курса**

**Целью** настоящей программы является содействие воспитанию физически развитого поколения; создание условий для всестороннего гармоничного развития личности ребенка посредством формирования его физической культуры, пропаганды здорового образа жизни.

Реализация цели предусматривает последовательное решение ряда **задач** –

#### **Обучающие:**

- формирование базовых знаний о здоровом образе жизни, основ гигиенического воспитания, режиме дня.

#### **Оздоровительные:**

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, выработку устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- выработка стойкой потребности и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### **Воспитательные:**

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных, духовных и морально-волевых качеств.

### **1.4. Отличительные особенности программы**

**Отличительные особенности** данной программы состоят в том, что она разработана для детей 7-16 -летнего возраста. Сочетание подвижных игр, эстафет, элементы спортивных игр, различные физические упражнения в сочетании с оптимальной дозировкой позволяют включать в данный вид деятельности детей разного возраста не только основной группы, но и имеющих отклонения в состоянии здоровья.

### **1.5. Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана для детей возраста 7-16 лет.

Программа предназначена для освоения детьми, не имеющими специальной предварительной подготовки, без требований к уровню образования.

*Для обучения по данному курсу принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний: предусматривается наличие медицинского разрешения для участия в практических занятиях по общей физической подготовке и игровым видам спорта.*

### ***1.6. Рекомендуемый объем и сроки реализации программы***

**Объем реализации** программы составляет 234 час. на учебный год (3 раза в неделю по 2 академических часа).

**Сроки реализации** программы соответствуют 1 учебный год ее освоения.

### ***1.7. Рекомендуемые режим занятий, формы их проведения и этапы реализации программы***

**Режим занятий.** Для учащихся в учреждении установлен шестидневный режим работы. Учебные занятия по реализуемой программе проводятся, согласно учебного расписания.

Продолжительность занятий для обучающихся составляет 40 минут (для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов составляет 30 минут /Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»/).

**Формы проведения занятий:** занятие комбинированного типа; практическое занятие; спортивное соревнование; турнир; тренинг; игра и др.

При соблюдении принципа педагогической целесообразности возможны сочетания отдельных элементов различных форм занятий.

**Этапы реализации программы:** в соответствии со структурой программы, этапы ее реализации представлены в виде укрупненных дидактических единиц – учебных тем, которые выстраиваются в учебном плане в соответствии с принципами последовательности изложения, непрерывности обучения и усвоения знаний «от простого – к сложному».

### ***1.8. Рекомендуемые условия образовательной деятельности***

Представляют собою реальную и доступную совокупность условий реализации программы. В соответствии со ст. 13-19 Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» к ним относятся /реализуются в учреждении:

- язык образования – **русский**;
- формы (а) реализации образовательной программы – **традиционная**, с использованием элементов электронного обучения, с возможностью использованием дистанционных форм обучения;
- формы (а) получения образования – **в образовательной организации**;
- формы (а) обучения – **очная**;
- образовательные ресурсы, информационные ресурсы – в учреждении сформирована **цифровая (электронная) библиотека**, обеспечивающие учащимся доступ к базам данных, касающихся учебной информации; информационным справочным системам; а также иным информационным ресурсам.

К условиям, обеспечивающим условия образовательной деятельности, можно также отнести находящиеся в распоряжении учреждения **здания, помещения, сооружения, оборудование, приспособления** и др. объекты.

### **1.9. Предполагаемые результаты освоения программы**

*По окончании курса обучения по настоящей программе предполагается достижение учащимися следующих результатов.*

**Учащиеся должны знать и иметь представление:**

- о способах и особенностях движений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе систем органов при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, режиме дня, здоровом образе жизни;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Учащиеся должны уметь:**

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств;
- следить за самочувствием и показателями частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий.

**Наиболее важными предполагаемыми результатами** работы по реализации данной программы можно считать:

- развитие физических качеств: силы, выносливости, координации движений;
- уважительное отношение подростков к пожилым людям, укрепление связи ветеранов и молодёжи, преемственность поколений;
- раскрытие ребёнка как гармонично развивающейся личности, со своим индивидуальным творческим потенциалом;
- формирование устойчивого интереса обучающихся к занятиям физкультурой и спортом;
- приобретение необходимого минимума теоретических знаний;
- привлечение как можно большего количества детей к активным формам гражданского и патриотического воспитания, способствующих сохранению преемственности поколений.

### **1.10. Способы определения результативности освоения программы**

Характеризуют использование педагогических методов отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержанием программы. В процессе реализации программы предусматривается применение следующих методов отслеживания ее результативности:

- педагогическое наблюдение;
- фронтальные опросы, беседы;
- функциональное тестирование физических качеств в начале, середине и конце учебного года;
- педагогический анализ полученных результатов.

## ***1.11. Формы контроля и подведения итогов реализации программ***

### ***Формы текущего контроля знаний учащихся:***

- функциональное тестирование;
- опрос;
- выполнение практических упражнений;
- спортивные соревнования.

### ***Формы промежуточной аттестации учащихся:***

- функциональное тестирование;
- спортивные соревнования.

### ***Формы итоговой аттестации учащихся:***

- функциональное тестирование;
- спортивные соревнования.

### ***Контроль уровня физического развития:***

Проводится путем функционального тестирования с использованием контрольных упражнений (тестов).

*Сила мышц спины:* И.П. – лежа на скамейке до подвздошных костей, руки на пояс, ноги фиксировать. Учитывается время правильного удержания.

*Сила мышц живота:* И.П. – лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты, зафиксированы. Сесть до прямого угла. Учитывается количество раз за 30 секунд.

*Подвижность позвоночного столба вперед:* И.П. – стоя на скамейке. Наклон вперед. Учитывается количество сантиметров: до скамейки (–), скамейка (0), ниже скамейки (+).

Тестирование проводится в начале учебного года, в середине и в конце учебного года.



### II. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе	
			теоретиче- ские часы	практиче- ские часы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1.	Техника безопасности на занятиях.	1ч	1ч	–
2.	Личная гигиена.	1ч30``	1ч30``	–
3.	Пульс.	1ч	1ч	–
4.	Здоровый образ жизни.	1ч30``	1ч30``	–
5.	Правила спортивных игр.	2ч	2ч	–
6.	Проверка теоретических знаний.	2ч	2ч	–
7.	Легкая атлетика.	41ч15``	–	41ч15``
8.	Гимнастика.	39ч 20``	–	39ч 20``
9.	Спортивные игры.	72ч 25``	–	72ч25``
10.	Стретчинг.	10ч 10``	–	10 ч10``
11.	Подвижные игры, эстафеты.	40ч 15``	–	40ч 15``
12.	Функциональное тестирование.	6ч	–	6ч
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216ч</b>	<b>11ч35``</b>	<b>204ч5``</b>



## IV. Содержание изучаемого курса

### 4.1.1. «Стартовый уровень»

#### Теоретическая часть (10 ч.)

##### 1. Техника безопасности. (1 час)

- поведение на занятиях ОФП;
- пожарная безопасность;
- использование электрических приборов;
- работа с инвентарем.

##### 2. Личная гигиена. (2 часа)

*Первоначальные сведения:*

- гигиена одежды, как правильно подобрать одежду для занятий;
- гигиена обуви;
- гигиена тела.

##### 3. Пульс (1 час)

*Первоначальные сведения:*

- что такое пульс;
- режим работы сердца;
- места нахождения пульса;
- как правильно взять пульс.

##### 4. Здоровый образ жизни (2 часа)

*Первоначальные сведения:*

- соблюдение режима труда;
- соблюдение режима отдыха;
- двигательная активность;
- закаливание;
- рациональное питание;
- витамины.

##### 5. Правила спортивных игр (2 часа)

*Первоначальные сведения:*

- баскетбол;
- волейбол;
- футбол.

##### 6. Проверка теоретических знаний (2 часа)

*Первоначальные сведения:*

- беседы;
- фронтальные опросы.

## Практическая часть (224 ч.)

### 7. Легкая атлетика (45 часов)

*Основы выполнения:*

#### 7.1 Бег и его разновидности:

- специальные беговые упражнения;
- ускорения по звуковому сигналу;
- ускорение с изменением направления движения;
- медленный бег;
- бег до 100 м. с высокого старта (ускорение);
- челночный бег 3x10 м.;
- бег с повышенной скоростью;
- техника низкого старта и стартовый разгон;
- бег из различных исходных положений (ускорения).

#### 7.2 Метание:

- метание малого мяча с места;
- метание малого мяча с разбега;
- метание малого мяча в цель (изменять расстояние до цели);
- метание малого мяча на дальность;
- комплекс упражнений с набивными мячами.

#### 7.3 Прыжки:

- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега «согнув ноги»;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки на обеих ногах с продвижением вперед;
- прыжки с высоты;
- комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.

### 8. Гимнастика (45 часов)

*Основы выполнения:*

#### *Лазание и перелазание*

- лазание по гимнастической стенке;
- лазанье по наклонной скамейке;
- лазанье по канату произвольным способом;
- перелазание через стопку матов;
- перелазание через гимнастическую скамейку;
- эстафеты с лазанием и перелазанием.

#### *Акробатические упражнения.*

- группировка;
- перекаты вперед, назад в группировке;
- перекаты вправо, влево в группировке;
- кувырок вперед, назад;
- стойка на лопатках;
- стойка на руках.

#### *Упражнения в равновесии:*

- стойка на носках на гимнастической скамейке;
- ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- «ласточка».

*Висы и упоры:*

- висы на рейке гимнастической скамейки;
- висы на канате;
- висы на перекладине.

**9. Спортивные игры (75 часов)***Основы выполнения:**Баскетбол:*

- ведение мяча на месте;
- ведение мяча в движении;
- передача мяча в парах (на месте);
- ловля мяча.

*Волейбол:*

- нижняя прямая подача;
- верхняя прямая подача;
- передачи мяча;

*Футбол:*

- ведение мяча;
- передача мяча;
- мини-футбол.

**10. Стретчинг (11 часов)***Основы выполнения:***11. Подвижные игры, эстафеты (42 часа)***Основы выполнения:*

- парные;
- встречные;
- с предметами;
- без предметов;
- круговые;
- линейные.

РДК.

**12. Функциональное тестирование (6 часов)**

- тестирование физических качеств.

**4.1.2. «Базовый уровень»****Теоретическая часть (10 ч.)****1. Техника безопасности. (1 час)**

- поведение на занятиях ОФП;
- пожарная безопасность;
- использование электрических приборов;
- работа с инвентарем.

## **2. Личная гигиена. (2 часа)**

- гигиена одежды, как правильно подобрать одежду для занятий;
- гигиена обуви;
- гигиена тела.

## **3. Пульс (1 час)**

- что такое пульс;
- режим работы сердца;
- места нахождения пульса;
- как правильно взять пульс.

## **4. Здоровый образ жизни (2 часа)**

- соблюдение режима труда;
- соблюдение режима отдыха;
- двигательная активность;
- закаливание;
- рациональное питание;
- витамины.

## **5. Правила спортивных игр (2 часа)**

- баскетбол;
- волейбол;
- футбол.

## **6. Проверка теоретических знаний (2 часа)**

- беседы;
- фронтальные опросы.

### **Практическая часть (224 ч.)**

## **7. Легкая атлетика (45 часов)**

### **7.1 Бег и его разновидности:**

- специальные беговые упражнения;
- ускорения по звуковому сигналу;
- ускорение с изменением направления движения;
- медленный бег;
- бег до 100 м. с высокого старта (ускорение);
- челночный бег 3x10 м.;
- бег с повышенной скоростью;
- техника низкого старта и стартовый разгон;
- бег из различных исходных положений (ускорения).

### **7.2 Метание:**

- метание малого мяча с места;
- метание малого мяча с разбега;
- метание малого мяча в цель (изменять расстояние до цели);
- метание малого мяча на дальность;

- комплекс упражнений с набивными мячами.

### *7.3 Прыжки:*

- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега «согнув ноги»;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки на обеих ногах с продвижением вперед;
- прыжки с высоты;
- комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.

## **8. Гимнастика (45 часов)**

### *Лазание и перелазание*

- лазание по гимнастической стенке;
- лазанье по наклонной скамейке;
- лазанье по канату произвольным способом;
- перелазание через стопку матов;
- перелазание через гимнастическую скамейку;
- эстафеты с лазанием и перелазанием.

### *Акробатические упражнения.*

- группировка;
- перекаты вперед, назад в группировке;
- перекаты вправо, влево в группировке;
- кувырок вперед, назад;
- стойка на лопатках;
- стойка на руках.

### *Упражнения в равновесии:*

- стойка на носках на гимнастической скамейке;
- ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- «ласточка».

### *Висы и упоры:*

- висы на рейке гимнастической скамейки;
- висы на канате;
- висы на перекладине.

## **9. Спортивные игры (75 часов)**

### *Баскетбол:*

- ведение мяча на месте;
- ведение мяча в движении;
- передача мяча в парах (на месте);
- ловля мяча.

### *Волейбол:*

- нижняя прямая подача;
- верхняя прямая подача;
- передачи мяча;

### *Футбол:*

- ведение мяча;

- передача мяча;
- мини-футбол.

### **10. Стретчинг (11 часов)**

#### **11. Подвижные игры, эстафеты (42 часа)**

- парные;
- встречные;
- с предметами;
- без предметов;
- круговые;
- линейные.

РДК.

#### **12. Функциональное тестирование (6 часов)**

- тестирование физических качеств.

### **4.1.3. «Продвинутый уровень»**

#### **Теоретическая часть (10 ч.)**

##### **1. Техника безопасности. (1 час)**

- поведение на занятиях ОФП;
- пожарная безопасность;
- использование электрических приборов;
- работа с инвентарем.

##### **2. Личная гигиена. (2 часа)**

*Расширенное рассмотрение:*

- гигиена одежды, как правильно подобрать одежду для занятий;
- гигиена обуви;
- гигиена тела.

##### **3. Пульс (1 час)**

*Расширенное рассмотрение:*

- что такое пульс;
- режим работы сердца;
- места нахождения пульса;
- как правильно взять пульс.

##### **4. Здоровый образ жизни (2 часа)**

*Расширенное рассмотрение:*

- соблюдение режима труда;
- соблюдение режима отдыха;
- двигательная активность;
- закаливание;



- рациональное питание;
- витамины.

### **5. Правила спортивных игр (2 часа)**

*Расширенное рассмотрение:*

- баскетбол;
- волейбол;
- футбол.

### **6. Проверка теоретических знаний (2 часа)**

*Расширенное рассмотрение:*

- беседы;
- фронтальные опросы.

## **Практическая часть (224 ч.)**

### **7. Легкая атлетика (45 часов)**

*Углубленное освоение:*

#### **7.1 Бег и его разновидности:**

- специальные беговые упражнения;
- ускорения по звуковому сигналу;
- ускорение с изменением направления движения;
- медленный бег;
- бег до 100 м. с высокого старта (ускорение);
- челночный бег 3x10 м.;
- бег с повышенной скоростью;
- техника низкого старта и стартовый разгон;
- бег из различных исходных положений (ускорения).

#### **7.2 Метание:**

- метание малого мяча с места;
- метание малого мяча с разбега;
- метание малого мяча в цель (изменять расстояние до цели);
- метание малого мяча на дальность;
- комплекс упражнений с набивными мячами.

#### **7.3 Прыжки:**

- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега «согнув ноги»;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки на обеих ногах с продвижением вперед;
- прыжки с высоты;
- комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.

### **8. Гимнастика (45 часов)**

*Углубленное освоение:*

*Лазание и перелазание*

- лазание по гимнастической стенке;
- лазанье по наклонной скамейке;
- лазанье по канату произвольным способом;

- перелазание через стопку матов;
- перелазание через гимнастическую скамейку;
- эстафеты с лазанием и перелазанием.

*Акробатические упражнения.*

- группировка;
- перекаты вперед, назад в группировке;
- перекаты вправо, влево в группировке;
- кувырок вперед, назад;
- стойка на лопатках;
- стойка на руках.

*Упражнения в равновесии:*

- стойка на носках на гимнастической скамейке;
- ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- «ласточка».

*Висы и упоры:*

- висы на рейке гимнастической скамейки;
- висы на канате;
- висы на перекладине.

**9. Спортивные игры (75 часов)**

*Углубленное освоение:*

*Баскетбол:*

- ведение мяча на месте;
- ведение мяча в движении;
- передача мяча в парах (на месте);
- ловля мяча.

*Волейбол:*

- нижняя прямая подача;
- верхняя прямая подача;
- передачи мяча;

*Футбол:*

- ведение мяча;
- передача мяча;
- мини-футбол.

**10. Стретчинг (11 часов)**

*Углубленное освоение:*

**11. Подвижные игры, эстафеты (42 часа)**

*Углубленное освоение:*

- парные;
- встречные;
- с предметами;
- без предметов;
- круговые;
- линейные.

РДК.

## **12. Функциональное тестирование (6 часов)**

- тестирование физических качеств.

## **V. Методическое обеспечение программы**

### **5.1. Используемые образовательные технологии (элементы технологии)**

- личностно-ориентированная технология;
- развивающего обучения;
- педагогической поддержки;
- коллективного взаимообучения;
- создания ситуации успеха;
- здоровьесбережения и др.

### **5.2. Используемые технологии воспитательной и развивающей деятельности (элементы технологии)**

- педагогики сотрудничества;
- дидактической игры;
- технология КТД;
- ситуативные технологии и др.

### **5.3. Примерный список электронных образовательных ресурсов**

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

## VI. Техническое оснащение

1. Оснащение спортивного зала;
2. Учебно-методическая литература;
3. Наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
4. Спортивный инвентарь:
  - коврики;
  - скакалки;
  - гимнастические обручи;
  - мячи большого и малого размера;
  - набивные мячи;
  - кегли;
  - гимнастические маты;
  - гимнастические скамейки;
  - гимнастическая стенка;
  - гимнастические палки;
  - гантели.

## 21 VII. Список литературы

1. Гордияш Е.Л. и др. Физическое воспитание в школе. – Волгоград, 2008.
2. Деревлева Е.Б. и др. Гимнастическая аэробика. – Библиотечка «Первое сентября». Серия «Спорт в школе», № 24. – М., 2008.
3. Киселев П.К., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград, 2008.
4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 2 класс. – М., 2008.
5. Коджаспиров Ю.Г. Физкульт-ура! Ура! Ура! – М., 2002.
6. Кучкильдин С.К. Гимнастика. Нестандартный. – Библиотечка «Первое сентября». Серия «Спорт в школе», № 20. – М., 2008.
7. Лепешкин В.А. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы. – М., 2006.
8. Маслюков А.В. Развитие координационных способностей у школьников. – Библиотечка «Первое сентября». Серия «Спорт в школе», № 21. – М., 2008.
9. Матвеев А.П. Академический школьный учебник. Физическая культура. 1 класс. – М., 2011.
10. Матвеев А.П. Рабочие программы. Физическая культура. 1-4 классы. – М., 2011.
11. Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам. – Библиотечка «Первое сентября». Серия «Спорт в школе», № 26. – М., 2009.
12. Патрикеев А.Ю. Физическая культура. 1 класс. Рабочие программа по учебнику А.П. Матвеева. – Волгоград, 2011.
13. Погадаев Г.И. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения. – М., 2006.
14. Сборник нормативных документов. Физическая культура. – М., 2006.
15. Стандарты второго поколения. Физическая культура. – М., 2010.



















