

Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат №111 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Самара»

Принята на заседании
методического совета
от «31» 07.2026
Протокол № 5 от 31.07.2026

Утверждаю
Директор ГБОУ школа-интернат №111
Сол /Соловых С.В./
«4» августа 2026 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»
направленность: физкультурно-оздоровительная
Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Писчасова М.И. педагог
дополнительного образования

г. Самара, 2026

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое основание разработки программы

1.1 Дополнительная общеразвивающая программа *«Общая физическая подготовка»* физкультурно-спортивного направления развития личности для обучающихся 5-7 классов разработана на основе:

1.2- Программа “Физическая культура”, 5-7 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. “Начальная школа XXI века” М.: Издательский центр “Вентана-Граф”, 2011 г.

1.3- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

1.4 - Примерной программы по физической культуре в рамках проекта “Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения”, реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

1.2 Направленность и уровень программы: Здоровье населения России – высшая национальная ценность, и возрождение наций должно начинаться именно со здоровья, в первую очередь детей. Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, в которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной, двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности. Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Здоровье подрастающего человека – проблема не только социальная, но и нравственная. Приобщение школьников к проблеме своего здоровья – это прежде всего процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Цель программы заключается в развитии физической культуры личности обучающихся посредством овладения ими основами общей физической подготовки.

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого,

конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

1.3 Актуальность программы. Новизна. Педагогическая целесообразность: По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети, особенно в крупных городах высокоразвитых стран, ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. Многие средства физического воспитания в школе не отражают современных модных тенденций, кажутся детям архаичными, неинтересными - отсюда и низкая мотивация к занятиям.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

1.4 Цель и задачи программы

- сформировать позитивное отношение младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

Задачи: 1. Обучающие:

- повышение уровня физической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;

- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;

- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования физических нагрузок;

- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

2. Развивающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);

- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

3. Воспитательные:

- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре.

4. Коррекционные:

- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям.

1.5 Возраст детей: 10-14 лет.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на детей младшего школьного общества

1.6 Срок реализации программы – 1 год

1.7 Формы (групповые, индивидуальные и др.) организации деятельности и режим (периодичность и продолжительность) занятий.

По количеству учащихся программой предусматривается групповая форма обучения.

Продолжительность занятий – 1 академический час.

1.8 Ожидаемый результат

Личностные результаты, отражающие отношение к учебной деятельности и к социальным ценностям	Метапредметный результат, регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД	Предметные результаты, отражающие опыт решения проблем и творческой деятельности в рамках конкретного предмета
Обучающиеся научатся: положительное отношение к занятиям в кружке, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности; интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной	Обучающиеся научатся: - ставить цели и задачи на каждом уроке; - планировать учебную деятельность на уроке и дома; - осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности; - работать с учебным материалом,	Обучающиеся научатся: - играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; - организовывать самостоятельные занятия утренней

деятельности; способность к самооценке на основе критериев успешности учебно-тренировочной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах; чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями; основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений; установка на здоровый образ жизни; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной	по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом; - излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи; - оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта; - осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку - работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; - использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей	гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности; - выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности; - оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой; - пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта; - пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки); - выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов; - выполнять с 9—13 шагов разбега
---	--	---

деятельности; первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела; представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.	деятельности. <u>Познавательные</u> Обучающиеся научатся: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки; осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила	прыжок в высоту способом «перешагивание»; - метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; - метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м; - выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); - выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;
--	--	---

	записи и терминологию общеразвивающих упражнений; ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям; осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения; устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами. <u>Коммуникативны</u> <u>е</u> Обучающиеся научатся: адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой	
--	---	--

	деятельности; использо вать речь для регуляции своего действия, и действий партнера; допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной; ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; разрабатывать единую тактику занятий легкой атлетикой, лыжами и в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде; договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника; контролировать свои действия в коллективной работе; во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру; следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности; контролировать действия партнёра во время выполнения	
--	--	--

	групповых упражнений и упражнений в парах при занятиях л. атлетикой и лыжами; соблюдать правила взаимодействия с игроками; задавать вопросы для уточнения техники, тактики или правил игры.	
--	---	--

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы (модуля)	Количество часов			Форм ы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практи ка	
1.	Первый модуль:				
	<i>Гимнастические упражнения</i>	11	2	9	
1.1	ТБ, введение в образовательную программу. Правила техники безопасности нахождения и занятия в спортивном зале, правила поведения на занятиях. Гигиена спортивных занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Техника безопасности при проведении занятий ОФП.		2		наблю дения (изучение учащихся в процессе об учения)
1.2	ОРУ без предметов. ОРУ для рук, ног, шеи и спины. ОРУ с предметами. Используемые предметы: обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи.			2	наблю дения (изучение учащихся в процессе об учения)
1.3	<i>Упражнения для развития силы. Отжимания в упоре о стенку, скамейку и</i>			1	наблю дения (изучение

	лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером				учащихся в процессе обучения)
1.4	Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднятие ног в положении лежа, удержание угла в висе; различные упоры, висы, лазанье и перелезание.			1	наблюдения (изучение учащихся в процессе обучения)
1.5	<i>Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений. Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук, ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из разноименных движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения.</i>			2	наблюдения (изучение учащихся в процессе обучения)
1.6	<i>Упражнения на равновесие. Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, буму, бревну.</i>			1	наблюдения (изучение учащихся в процессе обучения)
1.7	<i>Упражнения на расслабление. Поочередное потряхивание расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным</i>			1	наблюдения (изучение учащихся в процессе обучения)

	расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверху, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.				
1.8	подтягивание, на перекладине: девочки— 2 раза; мальчики—5 раз.			1	Конт роль и оценка
2	Второй модуль: Подвижные игры	13			
2.1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Гигиена спортсмена.			1	Бесед а, опрос, зачет. задания
2.2	Комплексы упражнений, состоящие из разноименных движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.			1	наблю дения (изучение учащихся в процессе об учения)
2.3	Подвижная игра «Попробуй, унеси».			1	наблю дения (изучение учащихся в процессе об учения)
2.4	Подвижная игра «Круговая лапта.»			1	наблю дения (изучение учащихся в процессе об учения)

2.5	Подвижная игра «Эстафета с элементами волейбола».			2	наблюдения (изучение учащихся в процессе обучения)
2.6	Подвижная игра «Не урони мяч».			1	наблюдения (изучение учащихся в процессе обучения)
2.7	Подвижная игра «Двумя мячами через сетку».			2	наблюдения (изучение учащихся в процессе обучения)
2.8	Подвижная игра «Эстафета «Челночный бег».			1	наблюдения (изучение учащихся в процессе обучения)
2.9	Подвижная игра «Бег за мячом».			2	наблюдения (изучение учащихся в процессе обучения)
2.10	Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов).			1	Устный опрос, сдача контрольных нормативов, сочинений, доклады и т.д.
3	Третий модуль: Легкая атлетика	10			
3.1	Вводное занятие. Физическая, культура и спорт в России. Техника		1		Беседа, опрос, зачет.

	безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.				задания
3.2	Упражнения для развития быстроты. Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон, Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис и др.).			3	наблю дения (изучение учащихся в процессе об учения)
3.3	Упражнения для развития выносливости. Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы.			1	наблю дения (изучение учащихся в процессе об учения)
3.4	Метание мяча, в горизонтальную цель, на заданное расстояние.			1	наблю дения (изучение учащихся в процессе об учения)
3.5	Бег на короткие дистанции			1	наблю дения (изучение учащихся в процессе об учения)
3.6	Челночный бег			1	наблю дения (изучение учащихся в процессе об учения)
3.7	Прыжки в длину с места			1	наблю дения (изучение учащихся в процессе об учения)

3.8	Итоговый урок			1	сдача контрольн ых нормативов
------------	---------------	--	--	----------	--

Учебный год делится на четверти:

Четверти	начало четверти	конец четверти
1 четверть	01.09.2025 г.	31.10.2025 г.
2 четверть	10.11.2025 г.	30.12.2025 г.
3 четверть	09..01.2026 г.	27.03.2026 г.
4 четверть	06.04.2026 г.	25.05.2026 г.

Окончание учебного процесса: 25.05.2027 г.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	числ о	врем я	Форма занятия	Ко л- во час ов	Тема занятия	место	Форма контроля
1	сентяб рь	8.09. 2025 1 5.09. 2025	15- 00	Вводное занятие Беседа, опрос, зачет. задания	2	План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы.	Школь ный стадион , спортза л	наблюдени я (изучение учащихся в процессе об учения)
2	сентяб рь	22.0 9.20 25 2 9.09. 2025	15- 00	Комбини рованное Беседа, опрос, зачет. задания	2	ОРУ без предметов . ОРУ для рук, ног, шеи и спины. ОРУс предметам и.	Школь ный стадион , спортза л	наблюдени я (изучение учащихся в процессе об учения)
3	октябр ь	06.1 0..20 25	15- 00	Комбини рованное. Беседа, опрос, зачет.	1	Упражне ния для развития силы.	Школь ный стадион , спортза	наблюдени я (изучение учащихся в процессе об учения)

				задания			л	
4	октябрь	13.1 0.20 25	15- 00	Комбини рованное. Беседа, опрос, зачет. задания	1	Наклоны, повороты	Школь ный стадион , спортза л	наблюдени я (изучение учащихся в процессе об учения)
5	октябрь	20.1 0.20 25 2 7.10. 2025	15- 00	Комбини рованное. Беседа, опрос, зачет. задания	2	<i>Упражне ния для развития ловкости, гибкости и координац ии</i>	Школь ный стадион , спортза л	набл юдения (изучение учащихся в процессе об учения)
6	ноябрь	10.1 1.20 25	15- 00	Комбини рованное. Беседа, опрос, зачет. задания	1	<i>Упражне ния на равновеси е.</i>	Школь ный стадион , спортза л	наблюдени я (изучение учащихся в процессе об учения)
7	ноябрь	17.1 1.20 25	15- 00	Комбини рованное. Беседа, опрос, зачет. задания	1	<i>Упражне ния на расслабле ние.</i>	Школь ный стадион , спортза л	
8	ноябрь	24.1 1.20 25	15- 00	Комбини рованное. Беседа, опрос, зачет. задания	1	подтягива ние, на переклади не: девочки— 2 раза; мальчики —5 раз.	Школь ный стадион , спортза л	контроль и оценка
9	декабрь	01.1 2.20 25	15- 00	Комбини рованное. Беседа, опрос, зачет. задания	1	Вводное занятие. Техника безопасно сти на занятиях подвижны ми играми.	спортза л	наблюдени я (изучение учащихся в процессе об учения)

						Гигиена спортсменов.		
10	декабрь	08.12.2025	15-00	Комбинированное. Беседа, опрос, зачет. задания	1	Комплексы упражнений, состоящие из разнообразных движений руками и ногами	спортзал	наблюдения (изучение учащихся в процессе обучения)
11	декабрь	15.12.25	15-00	Комбинированное. Беседа, опрос, зачет. задания	1	Подвижная игра «Попробуй, унеси».	спортзал	наблюдения (изучение учащихся в процессе обучения)
12	декабрь	22.12.25	15-00	Комбинированное. Беседа, опрос, зачет. задания	1	Подвижная игра «Круговая лапта.»	спортзал	наблюдения (изучение учащихся в процессе обучения)
13	декабрь	29.12.25	15-00	Комбинированное. Беседа, опрос, зачет. задания	1	Подвижная игра «Эстафета с элементами волейбола».	спортзал	наблюдения (изучение учащихся в процессе обучения)
14	январь январь	12.01.26 9.01.2026	15-00	Комбинированное. Беседа, опрос, зачет. задания	2	Подвижная игра «Не урони мяч».	спортзал	наблюдения (изучение учащихся в процессе обучения)
15	январь февра	26.01.26	15-00	Комбинированное. Беседа, опрос,	1	Подвижная игра «Двумя мячами	спортзал	наблюдения (изучение учащихся в процессе об

	ль	02.0 2.20 26		зачет. задания		через сетку».		учения)
16	февра ль	09.0 2.20 26	15- 00	Комбини рованное. Беседа, опрос, зачет. задания	1	Подвижна я игра «Эстафета «Челночн ый бег».	спортза л	наблюдени я (изучение учащихся в процессе об учения)
17	февра ль	16.0 2.20 26	15- 00	Комбини рованное. Беседа, опрос, зачет. задания	1	Подвижна я игра «Бег за мячом».	спортза л	наблюдени я (изучение учащихся в процессе об учения)
18	март	02.0 3.20 26	15- 00	Комбини рованное. Беседа, опрос, зачет. задания	1	Итоговое занятие	спортза л	наблюдени я (изучение учащихся в процессе об учения)
19	март	16.0 3.20 26	15- 00	Комбини рованное. Беседа, опрос, зачет. задания	1	Вводное занятие. Физическа я, культура и спорт России	спортза л	наблюдени я (изучение учащихся в процессе об учения)
20	март	23.0 3.	15- 00	Комбини рованное. Беседа, опрос, зачет. задания	1	Упражне ния для развития быстрот ы.		наблюдени я (изучение учащихся в процессе об учения)
21	апрель	06.0 4.20 26	15- 00	Комбини рованное. Беседа, опрос, зачет. задания	1	Упражне ния для развития выносливо сти.	стадион	наблюдени я (изучение учащихся в процессе об учения)
22	апрель	13.0 4.20 26	15- 00	Комбини рованное. Беседа, опрос,	1	Метание мяча, в горизонта льную	стадион	наблюдени я (изучение учащихся в процессе об

				зачет. задания		цель, на заданное расстояни е		учения)
23	апрель	20.0 4.20 26	15- 00	Комбини рованное. Беседа, опрос, зачет. задания	1	Бег на короткие дистанции .	стадион	наблюдени я (изучение учащихся в процессе об учения)
24	апрель	27.0 4.20 26	15- 00	Комбини рованное. Беседа, опрос, зачет. задания	1	Челночны й бег.	стадион	наблюдени я (изучение учащихся в процессе об учения)
25	май	04.0 5.20 26	15- 00	Комбини рованное. Беседа, опрос, зачет. задания	1	Прыжки в длину с места	стадион	наблюдени я (изучение учащихся в процессе об учения)
26	май	18.0 5.20 26 2 5.05. 2026	15- 00 2 5-00	Комбини рованное. Беседа, опрос, зачет. задания	2	итоговый урок	стадион	контроль и оценка

3. Содержание

Способы двигательной деятельности (содержание программного материала)

Занятия по программе «ОФП» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть

Темы раздела: ТБ, введение в образовательную программу. Правила техники безопасности нахождения и занятия в спортивном зале, правила поведения на занятиях. Гигиена спортивных занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Техника безопасности при проведении занятий ОФП.

Практическая часть занятий предполагает строевую подготовку, обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися

игровых программ, составление комплексов упражнений, включает в себя пять разделов:

1. ОРУ с предметами

Темы раздела: ОРУ без предметов. ОРУ для рук, ног, шеи и спины. ОРУ с предметами. Используемые предметы: обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи.

2. Оздоровительная: ОФП

Темы раздела: Разучивание различных упражнений ОФП

Самостоятельное составление связок упражнений для различных групп мышц. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.

Темы раздела: Разучивание, закрепление и совершенствование основных дыхательных упражнений, упражнения на мышцы живота ног спины рук и т.д

5. Игры

Темы раздела: Беговые ролевые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Русские народные игры. Игры на сплочение. Спортивные игры.

Результатом освоения программы «ОФП» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Гимнастические упражнения

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

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

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

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

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

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

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

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

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

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

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

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

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

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма).

Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей. Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью. **Легкоатлетические упражнения** рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

4. Контроль и оценка результатов реализации программы

Виды оценки результатов обучающихся: контроль – входной, текущий, промежуточный, итоговый.

Способы определения результативности. Методами отслеживания результативности служит педагогическое наблюдение, выполнение обучающимися диагностических заданий, опросы, зачеты, участие в мероприятиях, активность обучающихся на занятиях и т.д..

Требования к личностному результату.

1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию;

2) сформированность первоначальных представлений о роли физических упражнений и их роли в духовно-нравственном и физическом развитии человека;

3) овладение элементарными практическими умениями и навыками в различных видах спорта;

Формы подведения итогов.

На протяжении всего процесса обучения дети учатся правильно анализировать и оценивать свою работу, их оценочная деятельность предусматривает следующие этапы:

- оценка педагога;

- совместная оценка учащегося и педагога;

- самооценка;

Продуктивные формы: участие в соревнованиях.

Документальные формы: дневники учащихся и журнал педагога.

5.Ресурсное обеспечение дополнительной образовательной программы

5.1 Методическое обеспечение программы, дидактические материала:

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц. На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями.

На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы;

при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Основными педагогическими принципами работы тренера - преподавателя должны являться:

- последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого, к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;

- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Формы обучения:

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала);
 - беседы;
 - практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);
 - нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки соревнования);
 - просмотр видеозаписей;
 - домашняя самостоятельная работа.
- Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:
- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
 - наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
 - аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
 - практические: упражнения;
 - метод игры;
 - методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

6. Материально-техническое обеспечение для введения образовательной программы дополнительного образования

п/п	№	Наименование	Количество
	1	Спортивный зал (128 м ²)	1
	2	Стадион (400 м ²)	1
	3	Лыжная база	1
	4	Волейбольная площадка	1
	5	Прыжковая яма	1
	6	Лыжи	48 пар
	7	Ботинки лыжные	48 пар
	8	Палки лыжные	40 пар
	9	Перекладина	2
	10	Шведская стенка	8
	11	Канат для лазания	2
	12	Гимнастическая скамейка	2
	13	Маты	5
	14	Волейбольная сетка	1
	15	Баскетбольные щиты с кольцами	2
	16	Обручи	10
	17	Скакалки	10
	18	Мяч волейбольный	8
	19	Мяч баскетбольный	8

20	Мяч футбольный	4
21	Рулетка	2
22	Секундомер	2
23	Гранаты (250 гр, 500 гр, 700 гр.)	6
24	Гантели (2 кг, 3 кг, 5 кг.)	6
25	Гиря (16 кг, 24 кг.)	2
26	Штанга (50 кг, 80 кг.)	2
27	Эспандер резиновый	8
28	Нагрудный номер	30

Дидактическо-методическое обеспечение

Методические пособия:

1. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Физическая культура. 1-11 классы: программы для образовательных учреждений. – М.: Дрофа, 2010
2. Сборник нормативных документов. Физическая культура / сост. Э.Д. Днепров. – М.: Дрофа, 2007
3. Матвеев А.П., Красников А.А., Лагутин А.Б. Физическая культура. Школьные олимпиады. 9-11 классы: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2007
4. Погадаев Г.И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе: Методическое пособие.– М.: Дрофа, 2007
5. Собянин Ф.И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательных учреждениях. Методическое пособие.– М.: Дрофа, 2007
6. Энциклопедический словарь юного спортсмена. – М.: Педагогика, 1988

Технические средства обучения:

1. Компьютеры.
2. Интерактивная доска.
3. Музыкальный центр.
4. Телевизор.
5. DVD плеер.
6. Фотокамера.

Плакаты:

1. Общеразвивающие упражнения без предметов: Комплект учебных наглядных пособий. – М.: Дрофа, 2007
2. Общеразвивающие упражнения с предметами: Комплект учебных наглядных пособий. – М.: Дрофа, 2007

Стенды:

1. «Спортивные достижения учащихся»
2. «Лучшие спортсмены ГБОУ школы-интерната №111 г.о. Самары
3. «Спортивная жизнь школы»: информационный стенд

Электронные пособия, фильмы, интернет-сайты:

1. Спортивные игры. От теории до практики [Электронное пособие]. – М.: Меридиан, 2005
2. Физкультура с тренером Неболейкиным [Электронное пособие]. – М.: Меридиан, 2005
3. Demo.1september.ru

Контрольные упражнения по общей физической подготовке.

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	
		8-11 лет	12-15 лет
Скоростные	Бег 30 м, сек	4,9 - 5,2 -	4,4 - 4,7 -
	Бег 60 м, сек	9,1 - 9,4 10,0	- - -
	Бег 100м, сек	-	14,3 - 14,8
Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек	8,7 - 9,1	7,9 - 8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150 - 170	180 - 200
Выносливость	Бег 1500 м, мин/сек	8,40 - 9,00	-
	Бег 2000 м, мин/сек	-	9,10 - 9,30
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6	9
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	3	7

Список литературы:

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
6. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
7. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
8. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
9. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
12. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
13. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
14. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

