

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы физической подготовки» рассмотрена на заседании НМС МАОУ «СОШ № 12» им. Семенова В.Н. (Протокол № 3 от 14.02.2019г), утверждена приказом директора № 103 от 20.02.2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена с учетом методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области.

Программа соответствует основным положениям Концепции развития дополнительного образования детей.

Занятия общей физической подготовкой проводятся по двум возрастным группам (1-2 классы, 3-4 классы). Календарно-тематическое планирование составлено с учетом психовозрастных особенностей учащихся.

В процессе изучения данной программы учащиеся смогут восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами подвижных игр:

- на материале **гимнастики** с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений;

- на материале **лёгкой атлетики**: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту;

- **футбол**: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола;

- **баскетбол**: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола;

- **пионербол**: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола

Используемые методы для проведения предмета - индивидуальный, поточный, игровой, соревновательный.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность: данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

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

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

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Отличительные особенности программы:

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Адресат программы: учащиеся 1-4 классы.

Срок освоения программы: 1 год.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 68 часов в год, учебных часа в неделю.

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих

задач:

1. Образовательных:

- обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательных:

- воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

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

Комплекс основных характеристик программы

Объем и содержание программы. Объем: необходимое количество часов для освоения содержания программы – 68 часов.

Содержание программного материала (Способы двигательной деятельности)

Общеразвивающие упражнения большое значение придаётся 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, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестетические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. 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.

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

Спортивные игры (мини-футбол, баскетбол, пионербол) являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Спортивные 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 спортивных 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.

Учебный план

№	Название разделов и тем	В том числе			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Общезначительная подготовка	34	3	31	
1.1.	Общеразвивающие упражнения	13	1	12	
1.2.	Упражнения на снарядах	10	1	9	
1.3.	Спортивные и подвижные игры	10	1	9	
1.4.	Сдача контрольных нормативов	1	0	1	
2	Специальная физическая подготовка	34	2	32	
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	6	0	6	
2.2.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	10	0	10	
2.3.	Упражнения, направленные на специальную ловкости	7	1	6	
2.4.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	10	1	9	
2.5.	Сдача контрольных нормативов	1	0	1	
	Итого	68	5	63	соревнования

Календарный учебный график

Раздел/месяц	09	10	11	12	01	02	03	04	05
1.Общезначительная подготовка	3	3	2	3	2	3	3	3	3
2. Специальная физическая подготовка	5	5	4	5	4	5	5	5	5
Промежуточная аттестация									соревнования
Всего	8	8	6	8	6	8	8	8	8

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Оценочные материалы

Текущий контроль практических навыков осуществляется регулярно на каждом занятии.

Результативность обучения определяется через:

- 1) - текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
 - текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
 - тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
 - взаимоконтроль;
 - самоконтроль;
 - сдача нормативов по общефизической и специальной подготовке;
 - итоговый контроль умений и навыков;
 - контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

2) Соревнования различного уровня.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года. Форма промежуточной аттестации: соревнование. По итогам промежуточной аттестации учащимся в журнале выставляется «зачет».

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные требования к уровню подготовленности

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Текущий контроль

Общефизическая и специальная подготовка

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	8 9						
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	8	110	125-145	165	100	125-145	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
Выносливость	6-минутный бег, м	8	750	800-950	1150	550	650-850	950
		9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
		9	1	3-5	7,5	2	6-9	13
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	8	2	3-4	5			
		9	2	3-4	6			

из виса (мальчики)	8				3	6-10	14
Подтягивание на низкой из виса лёжа (девочки)	9				3	7-11	16

Правила спортивных игр: Основные правила мини-футбола

В мини-футбол играют две команды по пять человек, включая вратарей. Всего в команде может быть 12 человек. Замены не ограничены. В мини-футболе есть такое понятие, как «летучая замена». Это означает, что замену можно произвести даже когда мяч находится в игре. В любом случае, заменяемый и запасной игроки должны пересекать границу площадки только через боковую линию на своей половине зоны замены.

Матч по мини-футболу состоит из двух периодов продолжительностью по 20 минут чистого времени. Перерыв между периодами равен 10-ти минутам. В каждом тайме команды имеют право взять по одному минутному тайм-ауту. Попросить тайм-аут могут только тренеры, представители или капитаны команд, при этом тайм-аут объявляется только после того, как мяч выйдет из игры. Тренер не может во время тайм-аута выйти на площадку. После перерыва команды меняются сторонами игрового поля.

Мяч будет считаться вышедшим из игры, если он полностью пересек линию ворот или боковую линию по поверхности площадки или по воздуху, или судья свистком остановил игру. Во всех других случаях мяч будет считаться «в игре», даже если он отскакивает на площадку от стойки ворот или от перекладины, попадает в судью, находящегося в пределах площадки, если произошло нарушение правил, но судья еще не остановил игру. Если мяч случайно ударяется в потолок, то судья останавливает игру и разыгрывается «спорный мяч».

Мяч будет считаться забитым в ворота, если он полностью пересек линию ворот между стойками и под перекладиной, и при этом игрок атакующей команды умышленно не внес, не вбросил и не протолкнул мяч в ворота рукой. В игре побеждает команда, забившая большее количество голов. Если не было забито ни одного гола или счет равный, то матч заканчивается вничью.

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований:

- Игрок наказывается штрафным ударом, который производится игроком противоположной команды, если:

- Игрок наказывается свободным ударом, который производится с места, где произошло нарушение, в следующих случаях:

Правила соревнований по пионербол

Игра проводится в составе команды 10 игроков. На поле играют 6 игроков. Один из игроков является капитаном команды.

Игра состоит из 3х партий. Каждая партия играется до счета 15. При равном счёте игра продолжается до разрыва в два очка. Победителем является команда, выигравшая две партии. При равенстве партий (1:1) играется 3-я партия до счета 15 с минимальным преимуществом в 2 очка

Подача в пионерболе выполняется броском одной рукой из-за лицевой линии.

Ошибки при подаче: подача двумя руками, заступ подающим игроком лицевой линии, подача в аут или сетку. Касание мяча сетки при подаче не считается ошибкой

Игра. Каждая команда имеет право на три касания мяча, третьим касанием мяч отправляется на сторону соперника одной или двумя руками с места или нападающим ударом с двух рук. Приём в пионерболе – это ловля мяча, т.е. кратковременная задержка мяча в двух руках. При приёме разрешается мяч прижимать к груди. Пас – передача мяча партнеру броском в руки. Если один из игроков не ловит мяч, но его страхует другой, то мяч можно разыграть до 3-х касаний с правом атаки. Мяч можно играть от сетки, если не использовано правило трех касаний.

При ловле мяча двумя игроками одновременно мяч отправляется на сторону соперника одним из игроков или разыгрывается на третье касание.

Правило 3-х шагов – каждый игрок с мячом в руках может сделать три шага.

Ошибки: двойное касание (игрок перехватывает мяч дважды или перекладывает мяч с руки на руку), прокат, мяч касается пола или падает на пол, использовано более 3х касаний (4 удара), мяч касается игрока ниже пояса, при игре мяча от сетки мяч ловит тот же игрок, мяч отбивается по волейбольному.

Нападающий удар выполняется игроком первой линии (№№ 2,3,4) в прыжке с двух шагов, 3-й – прыжок. Мяч направляется на сторону соперника через сетку с двух рук резко вниз. Игроки второй линии (№№ 1, 6, 5) также имеют право на атаку через сетку с двух рук, не заступая в прыжке 3-метровую линию.

Не является ошибкой касание мяча сетки, приземление игрока на среднюю линию (наступить на линию можно, переступить – нельзя), приземление игрока 2-й линии в зоне первой линии.

Ошибки: двойное выпрыгивание на атаку (обман), приземление после атаки с мячом в руках, нападающий игрок касается сетки, заступ средней линии, мяч попал в сетку, т.е. он не перелетел на сторону соперника, нападающий удар выполняет игрок второй линии, вышедший в трехметровую зону первой линии или наступивший перед прыжком на линию, атака с одной руки. Запрещено касаться площадки соперника любой другой частью тела, кроме стопы и кистей.

Блок выполняется как защитное действие при нападающем ударе игроком передней линии. Игрок может переносить кисти и руки по ту сторону сетки при условии, что это действие не мешает игре соперника. Касание мяча на блоке не считается за касание команды. Следовательно, после касания на блоке команда имеет право на три касания для розыгрыша мяча. Первое касание после блока может быть выполнено любым игроком, включая блокирующего. Блокировать подачу соперника запрещается.

Ошибки: блокирующий касается сетки, заступ средней линии, выход мяча после блока в аут, падение мяча на пол, блокирование подачи.

Мяч в зоне сетки. Мяч, посланный на площадку соперника, должен пройти над сеткой. При переходе через сетку мяч может касаться её. Мяч, попавший в сетку, может быть оставлен в игре, если команда не нарушила правила трех касаний (игра от сетки).

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований:

- ошибки при подаче, ошибки двойное касание, двойное выпрыгивание на атаку, блокирующий касается сетки.

- С какой линии выполняется игроком нападающий удар?

- Сколько касаний мяча команда имеет право выполнить?

- Сколько шагов игрок имеет право выполнить с мячом в руках?

Правила игры в мини-баскетбол

Игра в баскетбол для младших школьников имеет форму подвижной игры.

В ней учтены возрастные особенности и возможности детей 6-8 лет. Учащиеся должны иметь высокий уровень навыков владения мячом.

Цель игры.

Забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры.

Участники игры.

Каждая команда состоит из пяти играющих на площадке и нескольких запасных игроков. Один из игроков – капитан. Игроки команд должны иметь отличительные знаки или майки разных цветов.

Судейство.

Учитель следит за выполнением правил игры: дает сигналы при нарушении правил игроками, засчитывает попадание мяча в корзину, вбрасывает спорные мячи, контролирует время игры.

Время игры.

Игра состоит из двух 5 – 10 минутных таймов, между которыми дается 5-минутный перерыв. Учитель контролирует время игры, не останавливая часов. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (продолжительностью 3-4 минуты) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Счет игры.

При попадании мяча в корзину команде начисляется 2 очка. Игра может закончиться победой одной из команд или ничьей.

Правила проведения игры.

Правило замены.

Учитель может менять игроков в течение всей игры. Чаще всего это делается во время перерыва. При необходимости (усталость, недисциплинированность игрока) можно заменять детей даже останавливая игру, когда мяч находится в игре.

Выход мяча из игры.

Мяч, пересекший боковую или лицевую линию, считается вышедшим из игры. В этом случае назначается вбрасывание с того места, где мяч пересек линию, игроком противоположной команды. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последний дотронулся до него. Если учитель сомневается, кто последним коснулся мяча, назначается спорный мяч.

Перемещение с мячом.

Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более двух шагов. После этого он должен или вести мяч, или передать его своему партнеру, или бросить в кольцо.

После того как он получил очередную передачу (или перехватил мяч у соперника) он снова имеет право ведения мяча. Игроку запрещается вести мяч двумя руками одновременно, бежать с ним.

Нарушения и наказания.

Нарушением является несоблюдение правил игры, перечисленных выше. Обычно после нарушения мяч вбрасывается в игру игроком пострадавшей команды. Вбрасывание мяча в игру всегда производится из-за боковой линии, против того места на площадке, где совершено нарушение. За грубые нарушения правил игрок удаляется с площадки (с правом его замены) на 1-3 минуты.

Начало игры и розыгрыш спорного мяча.

Розыгрыш начального и спорного броска производится в центральном круге.

При розыгрыше начального и спорного броска учитель подбрасывает мяч вертикально вверх между игроками, и после того как он достигнет наивысшей точки, игроки могут касаться его.

Розыгрыш спорного мяча производится:

- в начале каждого периода;
- при задержке мяча, когда два игрока из противоположных команд держат мяч одновременно;
- при выходе мяча из игры от одновременного касания игроками обеих команд, или когда учитель сомневается от кого вышел мяч;
- когда мяч застревает в корзине;
- когда игроками совершена обоюдная ошибка.

Правила поведения.

При игре в баскетбол малышей, как и в большом баскетболе, игроки должны всегда проявлять корректность. Дети, которые ведут себя недисциплинированно и грубо, должны быть временно выведены из игры.

Запрещается.

Тянуть за одежду, толкаться, подставлять товарищу ножку и т.д.

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований:

- Сколько игроков в каждой команде?
- Сколько минут длится тайм игры?
- Сколько очков начисляется за одно попадание?
- В каких случаях считается мяч вышедшим из игры?
- Сколько шагов игрок с мячом может сделать в движении?

Методические материалы

Ведущие формы, методы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводится в режиме учебно-тренировочных занятий.

Для повышения интереса учащихся и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, замечания команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные предсказания об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение задания на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбирается с учетом технических и физических способностей учащихся.

Форма обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Раздел	Форма занятия	Приемы и методы	Форма подведения итогов
Легкая атлетика (12ч.)	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, групповой, поточный, повторный.	Контрольные тесты, мониторинг, сдача нормативов.
Спортивные игры (16ч.)	Объяснение, практическое занятие, посещение соревнований	Словесный метод, метод показа, групповой, игровой метод, соревновательный.	Контрольные тесты, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи.
Гимнастика (18ч.)	Объяснение, показ, практическое занятие.	Повторный, метод расчлененного разучивания, метод целостного упражнения, метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, зачеты.
Подвижные, спортивные игры (22ч.)	Объяснение, показ, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа, групповой, игровой метод, соревновательный.	Опрос учащихся, контрольные тесты и упражнения, мониторинг, зачеты

Условия реализации программы

Для реализации данной программы в школе имеется и используется:

1. Малый спортивный зал -325каб.
2. Волейбольные мячи – 20шт.
3. Баскетбольные мячи – 4шт.
4. Футбольные мячи – 3шт.
5. Шведская стенка – 7шт.
6. Гимнастическое оборудование – маты гимнастические – 10шт; палки гимн.-15шт.; обручи гимнаст. -7шт.; скакалки гимнаст. -25шт.; скамейки гимнаст. 3шт. эстафетные палочки – 6шт. гимнаст. дуги -7шт.; линейка для измерения гибкости – 1шт.; секундомер -1шт.

Учебно-методические издания, печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы

Методический журнал для учителей физкультуры – СПОРТ в ШКОЛЕ, Первое сентября – апрель 2014г.; ноябрь 2012г.; декабрь 2012г.

А.Д. Викулов, И.М. Бутин «Развитие физических способностей детей» М.;1995г.

И.И. Должиков «Физическая культура» М.;2004г.;

Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казакова «Урок физической культуры в современной школе» М.; 2002г.

Е.Н. Литвинов, Г.И. Погодаев «Ура-физкультура» М.; 1996г. Спортивные игры (под.ред.

Ю.И. Портных Москва ФиС.2005г.;

Н.Б. Коростелев Воспитание здорового школьника.

Календарный учебно-тематический план

	Дата	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Объем часов	Форма занятия
1.		Инструкция по ТБ, бег на выносливость, п/игры.	1	Теоретическая, практическая
2.		Низкий старт, игры с мячом	1	практическая
3.		Старт из различных исходных положений, п/игры.	1	практическая
4.		Бег 500, игры с мячом	1	практическая
5.		Метание мяча на дальность	1	практическая
6.		Метание мяча на дальность, игры с мячом.	1	практическая
7.		Челночный бег 4х9, игры с мячом.	1	практическая
8.		Челночный бег 4х9, игры с мячом. 5х10.	1	практическая
9.		Бег на выносливость, игры с мячом	1	практическая
10.		Бег на выносливость, игры с мячом	1	практическая
11.		Метание мяча в цель, игры с мячом.	1	практическая
12.		Метание мяча в цель, игры с мячом.	1	практическая
13.		Инструктаж по ТБ передача мяча из рук в руки, п/ игры.	1	Теоретическая, практическая
14.		Передача мяча из рук в руки, п/ игры.	1	практическая
15.		Передача мяча из рук в руки, вверх п/ игры.	1	практическая
16.		Передача мяча из рук в руки, вверх п/ игры.	1	практическая
17.		Передача мяча из рук в руки, вверх, в сторону п/ игры.	1	практическая
18.		Передача мяча друг другу двумя руками из-за головы.	1	практическая
19.		Передача мяча друг другу двумя руками	1	практическая

		из-за головы.		
20.		Передача мяча друг другу двумя руками из-за головы.	1	практическая
21.		Передача мяча друг другу двумя руками из-за головы.	1	практическая
22.		Передача мяча друг другу двумя руками из-за головы через сетку.	1	практическая
23.		Передача мяча друг другу двумя руками из-за головы через сетку.	1	практическая
24.		Передача мяча друг другу двумя руками из-за головы через сетку.	1	практическая
25.		Передача мяча друг другу двумя руками из-за головы через сетку, игра пионербол.	1	практическая
26.		Передача мяча друг другу двумя руками из-за головы через сетку, игра пионербол.	1	практическая
27.		Передача мяча друг другу двумя руками из-за головы через сетку, игра пионербол.	1	практическая
28.		Передача мяча друг другу двумя руками из-за головы через сетку, игра пионербол.	1	практическая
29.		Инструктаж по ТБ, упражнения для развития мышц рук, туловища, ног, п/игры.	1	Теоретическая, практическая
30.		Упражнения для развития мышц рук, туловища ног, игры с мячом.	1	практическая
31.		Упражнения для развития мышц рук, туловища ног, игры с мячом.	1	практическая
32.		Прыжки ч/скакалку с продвижением вперед, на месте, игры с мячом.	1	практическая
33.		Прыжки ч/скакалку с продвижением вперед, на месте, игры с мячом.	1	практическая
34.		Поднимание туловища из положения лежа на спине, игры с мячом.	1	Теоретическая, практическая
35.		Поднимание туловища из положения лежа на спине, игры с мячом.	1	практическая
36.		Сгибание разгибание рук в упоре лежа, игры с мячом.	1	практическая
37.		Сгибание разгибание рук в упоре лежа, игры с мячом.	1	практическая
38.		Подтягивание на низкой перекладине, игры с мячом.	1	практическая
39.		Подтягивание на низкой перекладине, игры с мячом.	1	практическая
40.		Много скоки, игры с мячом.	1	практическая
41.		Много скоки, игры с мячом.	1	практическая
42.		Прыжки на скамейку, ч/скамейку, со скамейки, игры с мячом.	1	Теоретическая, практическая
43.		Упражнения на равновесии, игры с мячом.	1	практическая

44.	Прыжки ч/ короткую скакалку, на месте и с продвижением вперед, игры с бегом.	1	практическая
45.	Прыжки ч/ короткую скакалку, на месте и с продвижением вперед, игры с бегом.	1	практическая
46.	Прыжки ч/ короткую скакалку, на месте и с продвижением вперед, игры с бегом.	1	практическая
47.	Работа в парах, перебрасывание мяча об пол, игры с мячом.	1	практическая
48.	Работа в парах, перебрасывание мяча об пол, игры с мячом.	1	практическая
49.	Подача мяча двумя руками из-за головы.	1	Теоретическая, практическая
50.	Подача мяча двумя руками из-за головы, игры с мячом.	1	практическая
51.	Учебная игра «Пионербол»	1	практическая
52.	Учебная игра «Пионербол»	1	практическая
53.	Остановка стопой катящего футбольного мяча.	1	практическая
54.	Остановка стопой катящего футбольного мяча.	1	практическая
55.	Ведение ф/мяча внутренней стороны стопы.	1	практическая
56.	Ведение ф/мяча внутренней стороны стопы.	1	практическая
57.	Игра «Мини-футбол»	1	практическая
58.	Игра «Мини-футбол»	1	практическая
59.	Ведение б/ мяча правой и левой рукой попеременно, п/игры.	1	практическая
60.	Ведение б/ мяча правой и левой рукой попеременно, п/игры с мячом.	1	практическая
61.	Ведение б/мяча по прямой и по дуге.	1	практическая
62.	Игра «Мяч капитану»	1	практическая
63.	Игра «Мяч капитану»	1	практическая
64.	Подача волейбольного мяча ч/ сетку одной рукой.	1	практическая
65.	Двухсторонняя игра «Пионербол»	1	практическая
66.	Бег на выносливость с высокого старта.	1	практическая
67.	Двухсторонняя игра «Пионербол»	1	практическая
68.	Двухсторонняя игра «Пионербол»	1	практическая