

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «ОФП-ГТО» относится к физкультурно-спортивной направленности и предназначена для детей младшего школьного возраста. В основу программы положены «Единая Всероссийская учебная программа» для школьных образовательных учреждений, предусматривающая расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, дополнительное и последовательное обучение движениям и двигательным действиям и программа дополнительного образования Васиной И. В.

Актуальность педагогическая целесообразность

Физическая культура занимает одно из ведущих мест в воспитании гармонично развитой личности. Физическое воспитание является важным звеном в образовании детей школьного возраста, а в настоящее время приобретает еще более актуальное значение в связи с переходом на раннее обучение в школе. Формы этой работы могут быть разнообразны. Одна из них — проведение занятий по общей физической подготовке, на которых осуществляется процесс обучения основным движениям, овладение определенным запасом двигательных умений и навыков, позволяющих школьнику быстрее и легче адаптироваться к учебной деятельности в начальной школе.

Педагогическая целесообразность.

Занятия обеспечивают изучение базовой техники движений по основным разделам (гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры), а так же элементов «Школы Мяча», формируют у детей потребность в ежедневной двигательной активности и интерес к самостоятельным занятиям.

Обучаясь четко, ритмично, в определенном темпе выполнять физические упражнения по показу, на основе словесного описания и под музыку школьник расширяет свой индивидуальный двигательный опыт.

Дифференцированное использование средств физической культуры на занятиях позволяет развивать физические качества, координацию движений, чувство равновесия и ориентировки в пространстве, обеспечивая тем самым психосоматическое развитие.

На занятиях ребенок закрепляет знания об окружающем мире, обогащает свой словарный запас, развивает память, мышление, воображение, способность к самоорганизации и взаимопомощи.

Цель и задачи

Цель - развитие физических качеств и интеллектуальных способностей личности, воспитание у ребёнка здорового образа жизни через полноценное использование средств общефизической подготовки.

Задачи

1. Сформировать правильную осанку, изгибов позвоночника, сводов стопы, укрепить суставно-связочный аппарат.
2. Развить координацию движений, мышечную память.
3. Развить пространственное мышление.
4. Обучить правильно выполнять физические упражнения.
5. Воспитать потребность в ежедневных физических упражнениях и их рациональном использовании, волевые качества, способность к самоорганизации и взаимопомощи.

Сроки реализации программы и возраст детей

Срок реализации программы 1 год (76 часа) для детей 6-10 лет, наполняемость группы - 15 человек. Добор в течение года возможен по результатам собеседования и физической подготовке.

Формы и режим занятий

Занятия групповые, проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (45 мин.-учебная нагрузка, 15мин.-гигиенический перерыв), возможны сдвоенные занятия.

Основные используемые формы занятий: теоретические, практические, соревновательная деятельность. На занятии работа проводится с группой и с мини-группами.

Методы и формы работы.

1. Метод словесного описания упражнений (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).
2. Метод показа упражнений (показ самим преподавателем изучаемых упражнений для создания полной картины движений).
3. Метод целостного разучивания упражнений (выполнение упражнений целиком. Используется, когда осваиваются относительно простые движения). Один из вариантов этого метода - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми;
4. Метод расчлененного разучивания (искусственное дробление изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение).
5. Метод изменения условий обучения (создание специальных условий выполнения упражнения).
6. Игровой метод.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Оцениванию подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении результат оценивается по схеме «сделал - не сделал»,

(«получилось - не получилось»). Эффективность определяться и количественно - «сделал столько-то раз». При оценивании уровня физической подготовки установлен ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз).

По окончании обучения будут знать и уметь выполнять: правила поведения в зале во время занятий, правила личной гигиены, содержание в порядке спортивной формы, значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, физкультурно-спортивную терминологию; олимпийские виды спорта.

Уметь выполнять:

- строевые упражнения по заданию педагога;
- основные положения и движения рук, ног и туловища следующих групп: стойки, наклоны, приседания, упоры;
- выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазанье);
- выполнять неопорные прыжки (вскок на горку матов высотой 50 см., прыжок в длину с места не менее 120см.);
- выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений под счет четко и ритмично;
- выполнять простые висы на гимнастической стенке;
- перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 м., метать предметы правой и левой рукой на расстояние 8-10 м., метать предметы в движущуюся цель;
- на акробатике выполнять перекаты из упора присев в упор присев, перекаты боком в группировке, стойку на лопатках.

Будет воспитано:

- потребность в регулярном выполнении физических упражнений; здоровый образ жизни;

Будет развито:

- координация движений, мышечная память, пространственное мышление.

Формы подведения итогов реализации программы

Формой подведения итогов реализации программы является проведение итогового физкультурного праздника. Сравнение в динамике «карты физической подготовки».

Условия реализации программы: материально-техническое обеспечение (ковёр для выполнения упражнений, гимнастическая стенка, веревочные лестницы, канаты, гимнастические снаряды и инвентарь-бревно, скамейки, поролоновые маты, мягкие модули, скакалки, кубики, кегли, кольцебросы, перекладины разновысокие,

металлические дуги, щиты баскетбольные детские, набор для подвижных игр (комплектация согласно спецификации).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
	Вводное занятие	2	2	4
1	Теоретические сведения	1	-	1
2	Строевые упражнения	2	9	11
3	Общеразвивающие упражнения	4	20	24
4	Элементы легкой атлетики	2	14	16
5	Элементы школы мяча	2	14	16
	Итоговое занятие	2	2	4
	Итого	15	61	76

СОДЕРЖАНИЕ

Вводное занятие

Знакомство с детьми, с программой на год. История олимпийского движения. Здоровый образ жизни.

Практика. Игры на внимание, на знакомство, эстафеты (срез физической подготовленности).

1. Теоретическая подготовка

Правила поведения в гимнастическом зале, техника безопасности на физкультурных занятиях, гигиена и закаливание. Техника правильного дыхания. Технология тренировок.

2. Строевые упражнения

Элементы строевых упражнений (шеренга, интервал, сомкнутый и разомкнутый строй, колонна, дистанция, направляющий и замыкающий). Особенности их выполнения.

Практика. Ориентировка – слева, справа, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом, друг за другом, через одного. Выполнение строевых упражнений (основная стойка, разнообразные команды, расчет группы, повороты на месте по команде); передвижений (движение шагом и бегом, перемена направления движения, движения в обход по точкам и линиям зала, движение «змейкой», по кругу, по спирали); перестроений (из одной шеренги в две и наоборот, перестроение колонны по одному в колонны по два, четыре дроблением); размыканий (в заданном направлении на заданное количество шагов, приставными шагами).

3. Общеразвивающие упражнения

Особенности выполнения ОРУ без предметов и с предметами. Их влияние на осанку и развитие координации движений.

Практика. Выполнение упражнений без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, мышц шеи и туловища, мышц ног; с предметами: палка, скакалка (см. Приложение 1).

4. Элементы лёгкой атлетики

Особенности выполнения элементов лёгкой атлетики (ходьба, бег, прыжки, метание).

Практика. Выполнение ходьбы, бега, метаний (см. Приложение 2).

5. Элементы школы мяча

Мяч и его виды. Игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол). Олимпийские игровые виды спорта.

Практика. Выполнение заданий с мячом: передача, ведение, метание, бросание и ловля, перекатывание (см. Приложение 4).

Итоговое занятие

Подведение итогов, сравнение по «картам физической подготовки».

Практика. Спортивный праздник «Олимпиаец».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Плакат «Олимпийские виды спорта»

Темы программы	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
Вводное занятие	Беседа, объяснение, рассказ, просмотр презентации.	Компьютерная презентация. Фотографии. Буклеты.
Гимнастические упражнения	Объяснение педагога, показ. Прослушивание аудиозаписей и просмотр видеоматериалов.	Аудио записи, спортивный инвентарь.
Элементы лёгкой атлетики	Объяснение педагога, беседа, просмотр презентации.	Аудио записи, видеоматериалы, спортивный инвентарь.
Подвижные игры	Объяснение, показ. Беседа. Показ видеоматериалов.	Видеоматериалы, спортивный инвентарь.
Итоговое занятие	Беседа, просмотр презентации.	Компьютерная презентация.

ЛИТЕРАТУРА

1. Комплексная программа физического воспитания. Москва «Просвещение» 2005 год.
2. Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Москва «Владос» 2002 год.
3. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. Москва, 2004 год
4. Ритмические упражнения (гимнастика, хореография и игры). Москва «Дрофа» 2004 год

5. Спортивные праздники круглый год. Москва – Ростов-на-Дону.2005 год.
6. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе. Москва 2006 год
7. Журнал «Физическая культура в школе»

для детей.

1. Лях В.И. Мой друг - физкультура. Москва «Просвещение», 1999 год.
2. Путешествие в страну игр. СПб, 1997 год.
3. Спорт: игры, игроки и зрители. Москва, 1994 год.
4. Твой Олимпийский учебник. М., 2007 год

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения, как движения отдельных частей тела или их сочетаний, выполняемые с различной амплитудой, частотой и степенью мышечных напряжений, широко применяются на протяжении всего учебного года и способствуют развитию физических качеств, формированию правильной осанки и формированию координации движений.

Раздел представлен упражнениями:

- без предметов:

1) для мышц рук и плечевого пояса - поднимание прямых рук вперед, назад, вверх, в стороны, одновременно, поочередно, последовательно, круговые движения руками, взмахи и рывковые движения прямых и согнутых рук;

2) для мышц шеи и туловища - из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа и др.) наклоны, повороты и круговые движения головы и туловища с различным напряжением и темпом, из положения лежа на животе прогибания (руки вверх, в стороны, за голову), поднимание прямых и согнутых ног (из положения сидя, сидя в упоре сзади, лежа), из различных исходных положений упражнения на расслабление;

3) для мышц ног - стоя, сидя, лежа сгибание и выпрямление ног вперед, назад, в стороны (тоже взмахи ногами), прыжки и подскоки;

-с предметами:

а) с гимнастической палкой - разными хватами симметричные и несимметричные упражнения.

Способы держания палки. Обычный хват (сверху)- палка удерживается двумя руками за концы. Хват снизу - хват, противоположный первому. Разный хват - одна рука в хвате сверху, другая в хвате снизу. Узкий хват- хват за середину палки обеими руками (кисти рядом). Обратный хват- хват, образуемый поворотом рук внутрь.

Симметричные упражнения с палкой.

Палку вниз - палка удерживается прямыми руками и касается прямыми руками бедер спереди. Хват за концы палки.

Палку вперед - палка удерживается прямыми руками за концы на уровне груди.

Палку вверх - палка удерживается за концы руками вверх.

Палку на грудь - палка удерживается за концы согнутыми руками и касается груди.

Палку перед собой - перевернутая палка находится между предплечьями на уровне груди.

Палку на голову, за голову - палка удерживается за концы согнутыми руками и серединой касается головы сверху или шеи сзади.

Палку на лопатки - палка удерживается за концы согнутыми руками и касается лопаток.

Палку назад - палка удерживается за концы прямыми, отведенными назад руками.

Палку вниз-назад - палка удерживается за концы прямыми руками и касается сзади бедер.

Палку за спину - палка удерживается за концы согнутыми руками и касается поясницы.

Несимметричные упражнения с палкой.

Палку к плечу - палка удерживается вертикально у плеча большим и указательным пальцем, остальные поддерживают ее снизу. Это основное положение палки во время передвижений рукой за конец в указанном месте (касаясь его), одноименная рука выпрямляется в указанном направлении.

Движения с палкой выполняются в лицевой, боковой, горизонтальной и промежуточной плоскостях по кругу (круговое движение), по дуге по малой, средней и большой амплитуде.

Индивидуальные упражнения с палкой.

1. И. п.- стойка ноги врозь, палку вниз. Выполнение: наклон вперед прогнувшись, палку вверх и за спину.

2. И. п.- стойка ноги врозь, палку за спину. Выполнение: наклон вперед прогнувшись, палку вверх вначале без выкрута, а затем выкрутом - палку вниз.

3. И. п. - палку вверх. Выполнение: махом руки вперед и вниз прыжки через палку вперед и назад.

4. И. п. - сед палку вниз, ступни на палке. Выполнение: поднять палку вперед и выпрямить опирающиеся на нее ноги.

5. И. п. - палку поставить на пол вертикально спереди, поддерживать ее одной рукой. Выполнение: опуская палку, повернуться кругом и вновь поймать ее.

Парные упражнения с палкой.

1. И. п. Стоя друг против друга, ноги врозь, держа палку перед собой на вытянутых руках. Выполнение: медленно наклон вперед прогнувшись, палку вверх.

2. И. п. - стоя друг против друга, палка внизу. Выполнение: один занимающийся стремится поднять палку вверх, другой сопротивляется, затем меняются ролями.

3. И. п. - стоя друг против друга вплотную, носки ног соприкасаются, палка внизу. Выполнение: отталкиваясь друг от друга, палку спереди, один садится на пол, другой удерживая, помогает ему (ноги в коленях прямые), затем один встает в исходное положение (с помощью второго), то же делает другой.

Упражнения со скакалкой используются с целью развития координации движений и ориентации в пространстве.

Упражнения на формирование навыка вращения скакалки:

- стоя на месте, скакалка сложена вдвое - вращение поочередно левой (правой) рукой с боку, выполняемое кистью;

- то же с подскоком в момент удара скакалки о пол.

Подскоки:

- простые подскоки - невысокие подпрыгивания на месте или с продвижением (вперед, назад, влево, вправо);

- двойные подскоки - два подскока, первый выше через скакалку, второй (промежуточный) ниже;

- подскоки с одной на другую ногу;

- подскоки в полуприседе - выполняются на согнутых ногах;

- подскоки с поворотами - во время подскоков выполняются повороты в левую и правую сторону на 90, 180, 360

Приложение 2

Элементы лёгкой атлетики

Разновидности ходьбы - ходьба на носках и пятках с разными положениями рук, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприседе, гимнастическим шагом, в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой и в рассыпную, ходьба в сочетании с другими видами движений.

Разновидности бега - бег обычный, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом, бег из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий, бег с мячом и скакалкой, по бревну, в чередовании с ходьбой и прыжками, с изменением темпа, непрерывный бег в течение 2-3 мин., челночный бег 3-5 раз по 10 м., бег на скорость: 30 м. примерно за 7,0-6,0 сек.

Разновидности метаний - метание на дальность до 12 м. правой и левой рукой, метание в цель из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м., метание в движущуюся цель.

Приложение 3

Элементы школы мяча

Элементы школы мяча применяются с целью совершенствования координации движений, развития глазомера и служат средством укрепления основных мышечных групп (мышц рук и плечевого пояса). В сочетании с передвижением, бросками и ловлей эти упражнения способствуют развитию различных сторон двигательной функции детей, освоению

элементов баскетбола, волейбола и футбола. Основные двигательные действия в заданиях с мячом передача, ведение, метание, бросание и ловля, перекатывание.

- Бросить мяч в пол и поймать, бросить мяч вверх и поймать.
- Бросить мяч вверх, дать ему упасть на пол и после отскока поймать.
- Бросить мяч в стену, дать упасть на пол и затем поймать.
- Бросить мяч под углом в пол, дать ему удариться о стену, затем о пол, после отскока поймать.
- Бросить мяч в стену и поймать его, не дав упасть на пол.
- Бросить мяч под углом в пол и поймать, не дав упасть после отскока о стену.
- Стоя спиной к стене вплотную, бросить мяч в стену над головой и после отскока от пола поймать.
- То же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол.
- То же, но стоя на небольшом расстоянии от стены, поймать мяч с поворотом к стене после отскока его от пола.
- То же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол.
- Бросить мяч из-под ноги и поймать его.
- Бросить мяч одной рукой, поймать другой.
- Метание мяча в цель из различных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).
- Метание в горизонтальную, вертикальную цель с расстояния 4-5м.
- Метание в движущуюся цель.
- Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 3-4 м.) снизу, из-за головы.
- То же из положения стоя на коленях и сидя ноги скрестно.
- Перебрасывание мяча друг другу через сетку.
- Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно, стоя на месте.
- То же с продвижением вперед, назад, боком.
- Ведение мяча в разных направлениях.
- Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении.
- Ловля мяча, летящего на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола) и с разных сторон.
- Броски мяча в баскетбольную корзину из-за головы и от плеча.
- Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте.
- Вести мяч змейкой между расставленными предметами.
- Попадать мячом в предметы и забивать мяч ногой в ворота.