


Утверждён решением педсовета
Протокол № 1
от «31» августа 2021г
Директор школы: И.В. Маркова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 2»
на 2021 – 2022 учебный год

Составитель: заместитель директора
по воспитательной работе
 Ширяева Е.А.

Пояснительная записка

Учебный план физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2» составлен в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2014) (извлечения);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий;
4. Паспорт приоритетного проекта Доступное дополнительное образование для детей;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4. ;
6. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП;
7. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО;
8. Приказ Минтруда России 2018 № 298-н Стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых;
9. Примерные требования к дополнительным образовательным программам 06-1844 от 11.12.2006;
10. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года
11. Указ президента РФ О национальных целях и стратегических задачах развития РФ до 2024 г.;
12. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993г с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020г);
13. «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);
14. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761 «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;

15. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013г. № 1008);
16. Приказ Росстата от 13.09.2016г № 501 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием и спортивной подготовкой детей»;
17. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
18. Устав Школы;
19. Образовательная программа школы.

Основанием для реализации учебного плана физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования является право ребенка на получение дополнительных образовательных услуг.

Содержание учебного плана дополнительного образования соответствует лицензии школы.

Реализация учебного плана дополнительного образования направлена на решение задач, определенных в образовательной программе школы:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также занятиями физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а так же лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;

- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Деятельность системы дополнительного образования основывается на принципах природосообразности, гуманизма, общедоступности, адаптивности к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся, приоритета общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, гражданственности, свободного развития личности.

Дополнительное образование общеобразовательного учреждения направлено на обеспечение условий для удовлетворения потребностей учебно – воспитательного процесса в качественном, доступном, эффективном образовании.

Цель:

Создание необходимых условий для развития личности, способной к самореализации и самоопределению в современных условиях.

Задачи:

- Разнообразить образовательный процесс, дающий возможность обновлять знания, умения и навыки каждого обучающегося.
- Стимулировать творческую активность ребенка.
- Развивать его способности в решении возникающих проблем в самообразовании.
- Оказывать помощь обучающимся в преодолении психологических проблем.
- Формировать гражданские и патриотические качества, воспитывать бережное отношение к духовным и материальным ценностям.
- Развивать у обучающихся творчество, фантазию, воображение.

Школа реализует дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной **направленности**.

В системе дополнительного образования общеобразовательного учреждения сформировано 3 детских объединения: секции «Волейбол», «ОФП», «Спортивный мяч».

Одной из важнейших задач творческого объединения физкультурно-спортивной направленности является развитие у детей их природных задатков, возможностей, способностей. Целесообразность работы этого направления продиктована снижением двигательной активности школьников, которая сказывается на состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности детей. Данные программы призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Продолжительность освоения программы по годам определяется педагогом в соответствии с запросами детей и родителей, с учетом социального заказа и утверждается директором школы.

Недельная нагрузка на одну группу определяется администрацией по согласованию с педагогом, возраста учащихся, продолжительности освоения данной программы от 2 до 4 часов. Расписание составляется с опорой на санитарно-гигиенические нормы с учетом загруженности кабинетов, пожеланий родителей и детей по принципу 5-дневной рабочей недели.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут.

Прием детей в творческое объединение осуществляется по желанию учащихся на основе предъявления сертификата дополнительного образования и пакета документов (копия паспорта родителей (законных представителей), копия свидетельства о рождении ребёнка, копия страхового свидетельства ребёнка, копия документа о прописке и проживании ребёнка в городе, копия сертификата, заявление, согласие на обработку персональных данных).

По окончании учебного года, с целью представления результатов работы, в творческом объединении проводятся открытые занятия, соревнования и другие мероприятия. Формы и сроки их проведения определяет педагог по согласованию с администрацией.

Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы включает в себя: перечень разделов и тем занятий, количество часов по каждой теме с разбивкой на теоретические и практические виды деятельности, формы организации занятий и формы аттестации (контроля).

Важным фактором сохранения сферы услуг системы дополнительного образования является и необходимость повышения уровня безопасности школьников во внеурочное

время, так как многие учащиеся после школы предоставлены сами себе. А занятия творчеством и практическим закреплением знаний во многом определяют досуг учащихся в после – урочное время.

Индивидуально – личностная основа деятельности системы дополнительного образования позволяет удовлетворить запросы конкретных детей, используя потенциал свободного времени. Поиск решений помогает накопить каждому ребенку творческую энергию и осознать возможности ее расходования для достижения жизненно – важных целей. Приобщение ребенка к новым видам творческой деятельности является задачей системы дополнительного образования.

Учебный план дополнительного образования предполагает:

- обеспечение условий для овладения обучающимися содержания учебных программ дополнительного образования, развития их способности;
- способствование развитию индивидуальных особенностей ученика, творческой деятельности;
- создание возможности для самоопределения личности обучающихся;
- формирование у обучающихся чувства моральной и социальной ответственности, уважения к закону при соблюдении норм человеческой морали;
- поддержание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

При формировании учебного плана учитывались нормативы нагрузки учащихся при занятиях в секциях физкультурно-спортивной направленности, согласно нормам Сан ПИНа.

Виды программного материала	1 год	2 год	3 год
1. Теоретическая подготовка	3	3	3
2. Общая физическая подготовка	50	50	50
2.1 Гимнастика	14	14	12
2.2 Легкая атлетика	14	14	14

2.3 Элементы спортивных и подвижных игр	22	22	24
3. Корректирующая гимнастика	14	14	14
4. Контрольные нормативы	3	3	3
5. Соревновательная деятельность	2	2	2
ВСЕГО:	72	72	72
Итого: 216 часов			

Учебный план первого года обучения (стартовый)

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	3				
1.	Вводное занятие. Основы теории физической культуры и спорта	1	1	0	Беседа, тренировка	Контрольные упражнения
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой	1	1	0	Беседа, групповое учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
3.	Основы гигиены. Проведение закаливающих процедур. Режим дня.	1	1	0	Беседа, практические занятия	Тестирование
2.	<i>Общая физическая подготовка</i>	50				
2.1	Гимнастика	14	2	12	Беседа, групповое учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.2	Легкая атлетика	14	2	12	Беседа, групповое учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.3	Элементы спортивных и подвижных игр	22	2	20	Беседа, групповое учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений

					ное занятие, тренировочное соревнование	
3.	<i>Корригирующая гимнастика</i>	14				
3.1	Упражнения на укрепление осанки и глазной мышцы	10	1	9	Беседа, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия	Выполнение упражнений
3.2	Дыхательная гимнастика	2	1	1	Беседа, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия	Выполнение упражнений
3.3	Пальчиковая гимнастика	2	0	2	Беседа, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия	Выполнение упражнений
4.	<i>Контрольные нормативы</i>	3	0	3	Занятия по индивидуальным планам, диагностика физической подготовленности	Результат физической подготовки по ОФП
5.	<i>Соревновательная деятельность</i>	2	0	2	Товарищеские соревнования	Результат участия в соревновании
	ВСЕГО:		72			

Учебный план второго года обучения (базовый)

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		

1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	3				
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой	1	1	0	Беседа, тренировка	Контрольные упражнения
2.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы	1	1	0	Беседа, групповое учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
3.	Движение – это жизнь. Значение занятий физической культурой	1	1	0	Беседа, практические занятия	Тестирование
2.	<i>Общая физическая подготовка</i>	50				
2.1	Гимнастика	12	2	10	Беседа, групповое учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.2	Легкая атлетика	14	2	12	Беседа, групповое учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.3	Элементы спортивных и подвижных игр	24	2	22	Беседа, групповое учебно-тренировочное занятие, тренировочное соревнование	Выполнение упражнений
3.	<i>Корригирующая гимнастика</i>	14				
3.1	Упражнения на укрепление осанки и глазной мышцы	10	1	9	Беседа, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия	Выполнение упражнений
3.2	Дыхательная гимнастика	2	1	1	Беседа, восстановительно-профилактические и оздорови-	Выполнение упражнений

					тельные мероприятия	
3.3	Пальчиковая гимнастика	2	0	2	Беседа, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия	Выполнение упражнений
4.	Контрольные нормативы	3	0	3	Занятия по индивидуальным планам, диагностика физической подготовленности	Результат физической подготовки по ОФП
5.	Соревновательная деятельность	2	0	2	Товарищеские соревнования	Результат участия в соревнованиях
	ВСЕГО:		72			

Учебный план третьего года обучения (продвинутый)

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Теоретическая подготовка	3				
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой	1	1	0	Беседа, тренировка	Контрольные упражнения
2.	Признаки утомления. Закономерности двигательной активности спортивной тренировки	1	1	0	Беседа, групповое учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
3.	Оказание первой помощи на занятиях ФК	1	1	0	Беседа, практические занятия	Тестирование
2.	Общая физическая подготовка	50				
2.1	Гимнастика	10	2	8	Беседа, групповое учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений

2.2	Легкая атлетика	14	2	12	Беседа, групповое учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.3	Элементы спортивных и подвижных игр	26	4	22	Беседа, групповое учебно-тренировочное занятие, тренировочное соревнование	Выполнение упражнений
3.	<i>Корригирующая гимнастика</i>	14				
3.1	Упражнения на укрепление осанки и глазной мышцы	10	1	9	Беседа, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия	Выполнение упражнений
3.2	Дыхательная гимнастика	2	1	1	Беседа, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия	Выполнение упражнений
3.3	Пальчиковая гимнастика	2	0	2	Беседа, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия	Выполнение упражнений
4.	<i>Контрольные нормативы</i>	3	0	3	Занятия по индивидуальным планам, диагностика физической подготовленности	Результат физической подготовки по ОФП
5.	<i>Соревновательная деятельность</i>	2	0	2	Товарищеские и календарные соревнования	Результат участия в соревновании

	ВСЕГО:	72		
--	---------------	-----------	--	--

2.2. Содержание учебного плана на три года обучения.

Содержание первого года обучения (стартовый)

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Основы теории физической культуры и спорта. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности, правила и формы занятий физическими упражнениями. Основные компоненты физической культуры личности. Порядок, расписание, сведения о воздействии физических упражнений на функциональные системы организма. значение медицинского допуска и осмотра.

1.2. Правила поведения техники безопасности на занятиях. Поведение на улице во время продвижения к месту занятия, на учебно - тренировочном занятии. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

1.3. Основы гигиены. Проведение закаливающих процедур, режим дня. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведение закаливающих процедур, режим дня и двигательный режим. Гигиенические требования к одежде, обуви. Личная гигиена. Значение и способы закаливания.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Значение правильной техники для достижения спортивных результатов. Основные способы техники выполнения физических упражнений. Типичные ошибки при освоении техники. Гимнастические упражнения являются одной из основных частей учебно - спортивных занятий. В программный материал 1 года обучения входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелазании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные движения.

Построения и перестроения: в шеренгу, колонну, круг; в круг шеренгой, колонной; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом; перестроение по два в шеренге, колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по диагонали и "противоходом" .

Общеразвивающие упражнения с предметами и без.

Упражнения без предметов.

Для рук: поднятие и опускание рук в различном темпе; сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (упор на стенке, на гимнастической скамейке); рывки одновременно обеими руками и разновременно.

Для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговое вращение туловищем; поднятие согнутых ног из положения , лежа на спине; поднятие туловища из положения лежа на животе, ноги удерживаются партнером.

Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами; поднятие на носки; полуприседания и приседания в медленном и быстром темпе; отведения, приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания; подскоки из различных положений ног; различные прыжки.

Упражнения с предметами.

С мячами: поднятие и опускание мяча прямыми, согнутыми руками вперед, в стороны, вверх; то же одной рукой; броски малого мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутых руках; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседания и вставания с мячом в руках; прыжки через мяч; наклоны, повороты туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

Лазания и перелезания: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально и по диагонали; переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях.

Равновесие: стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через препятствия; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев; упор, стоя на коленях, сед, повороты на носках одной ноге; повороты прыжком на 90, 180 градусов.

Висы: вис спиной к гимнастической стенке на прямых руках; вис на низкой перекладине, на прямых руках; вис на перекладине, на согнутых руках.

Акробатические упражнения: упоры (присев, согнувшись, сзади, на локтях); седы (ноги вместе и врозь, на пятках, углом); группировки; перекаты назад в группировке; кувырок вперед.

Все гимнастические упражнения выполняются с учетом состояния здоровья обучающихся.

2.2. Легкая атлетика.

Одно из важных мест в физическом воспитании занимают естественные виды движений, такие как бег, прыжки и метание.

Ходьба; обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий, с перешагиванием через скамейки.

Бег: обычный бег, с изменением направления движения, с преодолением препятствий, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, приставными шагами, челночный бег 3x10м.

Прыжки: прыжки на 1-2-х ногах, с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед, в длину с места, с разбега, эстафеты с прыжками, игры с прыжками.

Метания: метание малого мяча с места, из-за головы на дальность, в цель на заданное расстояние.

Все легкоатлетические упражнения выполняются с учетом состояния здоровья обучающихся.

2.3. Элементы спортивных и подвижных игр.

Подвижные игры являются незаменимым средством, решения комплекса задач воспитания личности

обучающихся младшего звена, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Они направлены на развитие творчества, воображения,

воспитания инициативности действий, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

На материале гимнастики с основами акробатики: "Змейка", "Иголка и нитка", "Пройди бесшумно", "Конники-спортсмены", "Запрещенное движение" и другие.

На материале легкой атлетики: "К своим флажкам", "Два Мороза". "Кот и мыши", "Быстро все по местам", "Пятнашки" и другие.

Все физические упражнения выполняются с учетом состояния здоровья обучающихся.

3. Корректирующая гимнастика.

3.1. Упражнения на укрепление осанки и глазной мышцы.

Упражнения на укрепление осанки: "Массаж-живот", "Кошечка", "Кобра", "Изгибающая осанка" и другие. Эти упражнения благотворно влияют на все системы организма. Кроме того помогают справиться со стрессом и подавленным настроением. Упражнения проводятся на каждом занятии, в конце каждого занятия на расслабление и восстановление.

Для фиксации правильной осанки используются упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической палкой, с мячами и т.д. Для выполнения специальных упражнений необходимо четко определить и.п. и точно их выполнять. Это и.п. - лежа на спине, лежа на животе, сидя на скамейке, в положении стоя.

Для детей с нарушением зрения применяются упражнения по методике Л.И. Плаксиной. Это различные движения глазами, массаж глаз, дидактические игры "найди такой же", "Что дальше, что ближе" и другие.

3.2. Дыхательная гимнастика.

Правильное дыхание позволяет обучающимся подготовить свой организм к предстоящим нагрузкам, отдохнуть после работы, расслабиться, снять напряжение, раздражение или волнение. Проводится по методике, разработанной А.Н. Стрельниковой, сочетается с бегом, с играми.

Правила:

1. Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох - шумный, резкий и короткий (как хлопок ладони).
2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох - предельно активный (носом), выдох - абсолютно пассивный (через рот, не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть.
3. Вдох делается одновременно с движениями. В гимнастике по системе Стрельниковой нет вдоха без движения, а движения без вдоха.
4. Все движения делаются в темпе ритма строевого шага.
5. Счет только на 8, считать мысленно вслух.
6. Упражнения можно делать стоя, сидя, лежа.

3.3. Пальчиковая гимнастика.

Руки человека - одно из самых выразительных средств общения, во многом характеризующее его личность. Упражнения, развивающие пластику и выразительность движений рук, способствуют грациозному, экономному, артистическому выполнению бытовых, профессионально - трудовых движений, помогают освоить культуру жестов.

Пластическая выразительность рук - следствие хорошей подвижности, гибкости, эластичности их работы. По развитию пластичных движений рук полезны детям любого возраста, начиная с дошкольного.

Упражнения на развитие пластики: "волна", "Медуза", "Веер", "Змея", "Дирижирование", "Протирание зеркала", "Полощем белье", "Тяжелые руки" и другие.

Использование пальчиковых упражнений совместно с необходимой терапией помогают ликвидировать судороги мышц кисти, а также болезни, связанные с заболеванием нервной системы.

Упражнения на развитие силы, быстроты и ловкости очень важны для формирования личности ребенка. Дети с плохой координацией движений рук хуже рисуют, испытывают трудности при занятиях физической культурой и труда.

Упражнение на развитие силы: напряженные разгибания пальцев и сжимания кисти в кулак; кисти в кулак, напряженные их разгибания с разведением пальцев врозь; поднимание, опускание, вращение кистей, сжатых в кулак и т.д.

Упражнения на развитие гибкости: Пружинящие отведения ладони правой руки левой; повороты кистей внутрь и наружу; руки перед грудью, пальцы сцеплены, выполнять движения кистями, изображая восьмерку и другие.

Упражнения на развитие ловкости: броски и ловля малого мяча, прикрепленного к резинке, имитирование рисования геометрических фигур, поочередное отведение пальцев в стороны (вправо, влево); удержание спичечного коробка между мизинцем и средним пальцем.

4. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка - челночный бег 3x10 м., прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине согнув ноги, за 30 сек., вис на перекладине на прямых руках; наклон вперед из положения сидя.

Принимаются 2 раза в год (вначале учебного года - промежуточная диагностика, в конце года - итоговая).

Результаты заносятся в протокол, определяется уровень физической подготовленности.

В конце учебного года обучающиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовки.

5. Соревновательная деятельность.

В течение учебного года обучающиеся участвуют в соревнованиях по легкой атлетике, общей физической подготовке, в "Веселых стартах" и других мероприятиях физкультурно - массовой направленности, в соответствии с календарным планом проведения спортивных и физкультурно - массовых мероприятий учреждения.

Содержание второго года обучения (базовый)

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой.

1.2. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Понятие правильной осанки. Основные средства для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.

Проблемы здоровья, возникающие при нарушении осанки.

1.3. Движение - это жизнь. Влияние физических упражнений на психологическое и физическое состояние человека. Физиологические изменения в организме человека при выполнении физических нагрузок. Значение занятий физической культурой для будущей профессии. Влияние физических упражнений на всестороннюю подготовленность, образованность, формирование характера, умения преодолевать трудности, способность владеть разнообразными формами движений и двигательными действиями, воспитание ответственности и дисциплинированности.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Гимнастика.

На 2 году обучения продолжается совершенствование техники гимнастических упражнений в общеразвивающих и строевых упражнениях, в висах, акробатике, включаются для освоения новые упражнения.

Гимнастические упражнения, включённые в программу 2 года обучения, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает большой набор упражнений, влияющих на развитие координационных способностей и гибкости.

Общеразвивающие упражнения отличаются большей координационной сложностью, как без предметов, так и с предметами. Это различные положения и движения рук, ног, туловища с упражнениями на равновесие, ходьбой, бегом, прыжками, акробатикой. Упражнения направлены на развитие: силы, скоростной и силовой выносливости различных групп мышц, гибкости, а также координационных способностей.

Лазания и перелезания: перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку; через различные препятствия; лазание по наклонной гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки на носках, большими шагами и выпадами, повороты на 90 градусов.

Висы: на гимнастической стенке вис, прогнувшись; подтягивание в вися; поднятие ног в вися; вис на перекладине на согнутых руках.

Акробатические упражнения; перекуты в группировке с последующей опорой за головой; кувырок назад; кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекутом стойка на лопатках; из положения, лежа на спине "мост" (с помощью и без).

Передвижения: передвижения по наклонной скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, ползание по-пластунски.

Все гимнастические упражнения выполняются с учетом здоровья обучающихся.

2.2. Легкая атлетика.

Продолжается работа по совершенствованию программного материала второго года обучения (прыжки в длину с разбега, с места, эстафетный бег, метание мяча с разбега, многоскоки, метание в цель на дальность различных снарядов). Увеличивается время равномерного бега.

Бег: равномерный медленный бег до 12-15 минут; с изменением длины и частоты шагов; зигзагом, "змейкой"; из различных исходных положений, высокий старт, стартовый разгон, эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.

Метания: разными способами (в парах, тройках, квадратах, кругах).

Прыжки: на точность приземления, с поворотом в воздухе на 90-120 градусов.

Все легкоатлетические упражнения выполняются с учетом состояния здоровья обучающихся.

2.3. Элементы спортивных и подвижных игр.

Применяются все игры предыдущих этапов. Базовые варианты игр варьируются, меняется количество участников, инвентарь, время проведения игры и т.д.

Больше внимания уделяется играм спортивной направленности: мини-футбол; мини-ганбол; эстафеты с элементами волейбола, баскетбола, футбола; пионербол.

Все физические упражнения выполняются с учетом состояния здоровья обучающихся.

3. Корректирующая гимнастика.

3.1. Упражнения на укрепление осанки и глазной мышцы.

Данный раздел соответствует содержанию 1 года обучения. Увеличивается время для работы на локальное развитие мышц туловища; развитие равновесия; упражнений на согласование движений и дыхания, с разным типом дыхания; упражнения на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища. Используются упражнения с отягощениями.

3.2. Дыхательная гимнастика.

Данный раздел соответствует содержанию 1 года обучения. Техника выполнения изученных упражнений и комплексов продолжает совершенствоваться.

3.3. Пальчиковая гимнастика.

Совершенствуются изученные упражнения. Для подготовки рук к подвижным и спортивным играм, или для упражнений на гимнастической стенке проводится специальная разминка для мышц кистей. Упражнения самые разнообразные: сгибание, разгибание пальцев и кистей, круговые движения, движения с сопротивлением и др.

4. Контрольные нормативы.

Данный раздел соответствует разделам предыдущих этапов. По окончании курса обучения, обучающиеся должны демонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей. Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце учебного года. Вопросы предоставляются в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся

5. Соревновательная деятельность.

В течении учебного обучающиеся участвуют в соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий учреждения.

Содержание третьего года обучения (продвинутый)

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой

1.2. Признаки утомления. Закономерности двигательной активности.

Понятие об утомлении, причины её возникновения, признаки. Влияние утомления на организм ребёнка. Основные средства для профилактики с причинами утомления, самоконтроль на занятиях ФК.

Закономерности двигательной активности. Принципы развития и совершенствования физических способностей, развитие основных физических качеств (силы, выносливости, скорости и т.д.).

1.3. Оказание первой помощи на занятиях ФК.

Поведение, техника безопасности на занятиях ФК, оказание первой медицинской помощи при травмах на занятиях (наложение повязок, шины, обработка ран). Самоконтроль на занятиях.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Гимнастика.

На 4 году обучения продолжается совершенствование техники изученных гимнастических упражнений. Шире применяются упражнения на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

Общеразвивающие упражнения: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями с ногой, с подскоками, приседаниями, с поворотами, в парах. Простые связки.

Лазания и перелезания: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; перелезание с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередно перемахом правой и левой ногой.

Висы: вис спиной к гимнастической стенке на прямых руках и согнутых руках; в висе поднимание согнутых и прямых ног, разведение и сведение ног; на перекладине вис на прямых и согнутых руках; вис согнувшись выполнять согнув ноги; вис согнув ноги - вис углом; подтягивание согнув ноги.

Акробатические упражнения: из положения лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; прыжки со скакалкой с изменяющим темпом её вращения; "мост" из положения лёжа на спине, кувырок вперед в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения.

Все гимнастические упражнения выполняются с учетом состояния здоровья обучающихся.

2.2. Легкая атлетика.

Продолжается работа по совершенствованию программного материала третьего года обучения (эстафетный бег, прыжки в длину с разбега, с места, в высоту, метание в цель на дальность, метание с разбега, многоскоки). Увеличивается время равномерного бега.

Бег: равномерный медленный бег 15 минут; переменный бег, ускорения из различных исходных положений, эстафетный бег, эстафетный бег с передачей спортивного инвентаря.

Метания: разными способами (в парах, тройках).

Прыжки: с поворотом в воздухе на 90-360 градусов, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, через препятствия.

Все легкоатлетические упражнения выполняются с учетом состояния здоровья обучающихся.

2.3. Элементы спортивных и подвижных игр.

Применяются все игры предыдущих этапов. Базовые варианты игр варьируются, меняется количество участников, инвентарь, время проведения игры и т.д.

Больше внимания уделяется играм спортивной направленности: мини-футбол; мини-гандбол; эстафеты с элементами волейбола, баскетбола, футбола; пионербол.

Все физические упражнения выполняются с учетом состояния здоровья обучающихся.

3. Корректирующая гимнастика.

3.1. Упражнения на укрепление осанки и глазной мышцы.

Данный раздел соответствует содержанию 2 года обучения. Увеличивается время для работы на локальное развитие мышц туловища; развития равновесия; упражнений на согласование движений и дыхания, с разным типом дыхания, на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища. Используются упражнения с отягощениями.

3.2. Дыхательная гимнастика.

Данный раздел соответствует содержанию 2 года обучения. Техника выполнения изученных упражнений и комплексов продолжает совершенствоваться.

3.3. Пальчиковая гимнастика.

Совершенствуются ранее изученные упражнения:

- для подготовки к спортивным играм,
- для упражнений на гимнастической стенке.

Упражнения самые разнообразные: сгибание и разгибание пальцев и кистей, круговые движения, движения с сопротивлением и др.

4. Контрольные нормативы.

Данный раздел соответствует разделам предыдущих этапов. По окончании курса обучения, обучающиеся должны демонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей. Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце учебного года.

Вопросы предоставляются в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

5. Соревновательная деятельность.

В течение учебного года обучающиеся участвуют в соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий учреждения.