|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  «Школа № 125»   |  |  | | --- | --- | | **Принята**  на заседании Педагогического совета  МБОУ «Школа № 125» (протокол № 8 от 28.08.2016) | **Утверждаю**  Директор  МБОУ «Школа № 125»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А.Обухов  «31» августа 2016 |   **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**  **ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)**  **ПРОГРАММА**  **«ОФП»**  возраст детей от 11 лет, срок реализации 1 год  Автор:  учитель физкультуры Корепов Е.А.  г. Нижний Новгород  2016 год   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | |

**Пояснительная записка**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающаяпрограмма** кружка **«ОФП»** является программой **фузкультурно-спортивной направленности**, а также служит для организации внеурочной деятельности школьников по **спортивно-оздоровительному направлению.**

**Нормативно-правовое обеспечение реализации программы кружка «ОФП» осуществляется на основе следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 г., зарегистрирован в Минюсте России 17 февраля 2011г.)
3. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 " Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Основная образовательная программа ОУ.

**Данная программа разработана в соответствии**

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

- Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

Общая физическая подготовка – одна из важнейших составных частей спортивной тренировки, направленная на воспитание двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей. Общая физическая подготовка (ОФП) дает уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных процессов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей деятельности.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она составлена для детей 10-13 лет и поэтому насыщена множеством игровых моментов. Каждое занятие включает в себя подвижные игры, эстафеты, соревнования внутри группы, или игровые ситуации.

**Актуальность программы**

Новизна программы заключается в разнообразии форм и методов образовательного процесса. На занятиях дети не только развиваются физически, но и узнают много нового и интересного. Знания, полученные здесь, они могут применить на практике, например: выполняя комплекс утренней гимнастики, или, играя в игры со сверстниками. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополненного с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, в зависимости от пола, возраста, времени года.

Программа предусматривает базовую подготовку занимающегося. Вариативная часть программы отвечает направленности ее на специализацию.

Для современной жизни регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, т.к. отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, но и окружающая среда.

В целях улучшения реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому ученику.

**Цель программы**: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

-привлечение обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;

-обучение основам знаний по анатомии, физиологии и гигиене, профилактике травматизма;

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (быстроты, силы, координации движений, выносливости, гибкости и подвижности суставов); повышение функциональных возможностей организма;

и повышение функциональных возможностей организма;

-совершенствование жизненно важных навыков и умений (при ходьбе, беге, прыжках, метании и т.д.);

-укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата и групп мышц, несущих главную нагрузку в играх, при выполнении специальных заданий на тренировке и на соревнованиях;

-укрепление связочного аппарата, плечевых суставов, определенных групп мышц;

-формирование правильной осанки;

-развитие творческих способностей детей;

-формирование волевых качеств: целеустремленности, настойчивости;

-содействовать утверждению активной жизненной позиции, оптимизма у воспитанников;

-формирование потребности в здоровом образе жизни, культуры движений;

-содействовать воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма;

-формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности во время проведения занятий;

-развивать коммуникативные способности.

способствовать духовному, нравственному и эстетическому совершенствованию детей.

**Условия реализации программы**

Программа рассчитана на учащихся 11 – 13 лет. Количество занимающихся в группах:15человек. Время, отведенное на обучение, составляет 76 часов в год, 2 часа в неделю. В группу набираются дети в возрасте от 11 до 13 лет без специального отбора, но прошедшие врачебный контроль.

**Формы и режим занятий**

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, на пришкольной спортивной коробке и в спортивном зале.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

- *подготовительной* (ходьба, бег, ОРУ),

- *основной* (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр и т. д.),

- *заключительной* (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

При подборе средств и методов для проведения практических занятий, руководитель должен использовать упражнения из различных видов спорта (для повышения эмоциональной окраски занятий). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

В течение года используются следующие **формы работы:**

-учебное занятие

-тренировка

-соревнование

-теория

-лекция

Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом.

По завершению каждого учебного года проводятся *контрольные испытания:*

Прыжок в длину с места - прыгучесть.

Челночный бег 3 х 10 м - скорость.

Подтягивание на перекладине (м),

сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д) - сила.

Бег 6 минут - выносливость.

Поднимание туловища за 1 мин. - скоростно-силовые качества.

Прыжки через скакалку за 1 мин. – скоростная выносливость.

В течение учебного года планируются соревнования по изученным видам спорта внутри группы, внутри образовательного учреждения и т.д.

**Прогнозируемые результаты**

Содержание программы предполагает освоение детьми основ знаний - по теории физической культуры, правилах гигиены, правилах техники безопасности и первой помощи при травмах, о влиянии физических упражнений на организм человека, требованиях к выполнению и составлению комплексов физических упражнений различной направленности, формировании здорового образа жизни, способах самоконтроля, правилах соревнований.

**Личностные результаты**

Цель – индивидуализация личности обучающихся посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеприкладной направленностью

Решаются вопросы:

В области познавательной культуры:

- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,

- формирование знаний об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекция осанки и телосложения,

- расширение двигательного опыта,

- совершенствование функциональных возможностей организма,

создание представления об индивидуальных физических возможностях организма,

В области эстетической культуры:

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, умение содержать в порядке спортивную одежду, инвентарь.

- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,

- формирование здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

-способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания,

- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения.

*В области физической культуры:*

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,

- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

В области коммуникативной культуры:

-умение оценивать ситуацию и принимать решения

-умение обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

**Метапредметные результаты**

В области познавательной культуры:

-понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни

*В области нравственной культуры:*

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение заданий.

В области физической культуры:

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений

- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения

**Коммуникативные УУД:**

***-***владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**Регулятивные УУД:**

- формирование *умения планировать режим дня*, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- *умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование*, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**–***владение умением формулировать цель и задачи* индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- *рациональное планирование учебной деятельности*, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

**–***составлять* (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения задач физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности);

**–**работая по плану, *сверять* свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и *корректировать план***).**

**Познавательные УУД:**

**-**владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных способностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

– извлекать информацию, представленную в разных формах;

– устанавливать причинно-следственные связи;

– строить рассуждения;

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

**Предметные результаты**

Дети будут знать:

-основы гигиены

-правила оказания первой помощи при травмах

-правила техники безопасности

-правила соревнований и правила судейства

-основы спортивных игр.

Дети будут уметь:

-правильно выполнять технические приемы и тактические действия спортивных игр;

-оказывать первую медицинскую помощь.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание  (разделы, темы) | Количество часов | Описание примерного содержания занятий | Дата проведения по плану/ факту | Перечень УУД |
| 1 | Основы знаний (теоретическая подготовка) | 4 | Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневных занятий физической культурой. | сентябрь | - формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,  - формирование знаний об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекция осанки и телосложения,  - расширение двигательного опыта,  - совершенствование функциональных возможностей организма,  создание представления об индивидуальных физических возможностях организма, |
| 2 | Развитие двигательных качеств | 18 | Выполнение комплексов упражнений для развития двигательных качеств. | сентябрь-октябрь | -умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений  - расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью, |
| 3 | Общая физическая подготовка | 12 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке и т. д. | Ноябрь-декабрь | умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений  - расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью, |
| 4 | Эстафеты | 14 | Различные виды эстафет. Правила выполнения эстафет. Техника передачи эстафетной палочки. Возможные нарушения правил. | январь-февраль | -умение оценивать ситуацию и принимать решения |
| 5 | Подвижные игры | 15 | Подвижные игры и их влияние на физическое развитие человека. Виды игр. Игры с мячом. Игры народов мира. | февраль-март | -совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,  - расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью. |
| 6 | Соревнования | 5 | Беседа о правилах проведения соревнований. Подготовка спортсменов к соревнованиям.  *Практика.*  Участие в соревнованиях: | в течение года | -совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,  - расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью. |
| 7 | Контрольные испытания | 2 | Включают в себя проверку достижений воспитанников. Проводятся в виде тестирования и контрольных испытаний. | май | - совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,  - расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью. |
| 8 | Повторение | 4 | Повторение | май | Рефлексия |
|  |  | 76 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы программы | Количество часов | | |
| общее | теория | практика |
| 1 | Основы знаний (теоретическая подготовка) | 4 | 4 |  |
| 2 | Развитие двигательных качеств | 18 | 1 | 17 |
| 3 | Общая физическая подготовка | 12 | 1 | 11 |
| 4 | Эстафеты | 14 | 1 | 13 |
| 5 | Подвижные игры | 15 | 1 | 14 |
| 6 | Соревнования | 5 | 1 | 4 |
| 7 | Контрольные испытания | 2 | 1 | 1 |
| 8 | Повторение | 6 | 4 | 1 |
| Общее количество часов | | 76 | 15 | 61 |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Тема | Теория | Практика |
| **Основы знаний (теоретическая подготовка)** | | | | |
|  | Требования безопасности. Понятие о физической культуре. | | 1 |  |
|  | Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. | | 1 |  |
|  | Необходимость ежедневных занятий физической культурой. | | 1 |  |
|  | Соблюдение правил и норм гигиены. | | 1 |  |
| **Развитие двигательных качеств** | | | | |
|  | Инструктаж по технике безопасности при выполнении комплексов упражнений для развития различных групп мышц. | | 1 |  |
|  | Простейшие виды построений и перестроений | |  | 1 |
|  | Упражнения для развития быстроты | |  | 1 |
|  | Упражнения для развития выносливости | |  | 1 |
|  | Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов | |  | 1 |
|  | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | |  | 1 |
|  | Упражнения для развития прыгучести | |  | 1 |
|  | Упражнения для развития силы | |  | 1 |
|  | Упражнения для развития ловкости | |  | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов | |  | 1 |
|  | ОРУ с предметами: гимнастическими скамейками, скакалками, обручами | |  | 1 |
|  | Упражнения в лазании и перелезании | |  | 1 |
|  | Упражнения в равновесии | |  | 1 |
|  | Акробатические упражнения | |  | 1 |
|  | Гимнастические упражнения | |  | 1 |
|  | Проведение эстафет | |  | 1 |
|  | Подвижные игры | |  | 1 |
|  | Выполнение нормативов | |  | 1 |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
|  | Инструктаж по технике выполнения различных видов упражнений. | | 1 |  |
|  | Бег на короткие дистанции | |  | 1 |
|  | Кросс | |  | 1 |
|  | Прыжки в длину с места | |  | 1 |
|  | Многоскоки | |  | 1 |
|  | Прыжки в длину с разбега | |  | 1 |
|  | Упражнения на перекладине | |  | 1 |
|  | Упражнения на брусьях | |  | 1 |
|  | Метание мяча в длину | |  | 1 |
|  | Метание мяча в цель | |  | 1 |
|  | Челночный бег | |  | 1 |
|  | Выполнение нормативов | |  | 1 |
| **Эстафеты** | | | | |
|  | Правили техники безопасности. Различные виды эстафет. Правила выполнения эстафет. Техника передачи эстафетной палочки. Возможные нарушения правил | | 1 |  |
|  | Эстафеты без предметов | |  | 1 |
|  | Эстафеты на месте с предметами | |  | 1 |
|  | Эстафеты в движении без предметов | |  | 1 |
|  | Эстафеты с мячом | |  | 1 |
|  | Эстафеты с обручем | |  | 1 |
|  | Эстафеты с препятствиями | |  | 1 |
|  | Эстафеты без препятствий | |  | 1 |
|  | Эстафеты с элементами акробатики | |  | 1 |
|  | Эстафеты со скакалкой | |  | 1 |
|  | Эстафеты с элементами спортивных игр | |  | 1 |
|  | Эстафеты на коньках | |  | 1 |
|  | Семейные эстафеты | |  | 1 |
|  | Закрепление навыков и умений | |  | 1 |
| **Подвижные игры** | | | | |
|  | Правила техники безопасности. Подвижные игры и их влияние на физическое развитие человека. Виды игр. Игры с мячом. Игры народов мира | | 1 |  |
|  | Игра «Гуси-лебеди» | |  | 1 |
|  | Игра «Кто быстрее?» | |  | 1 |
|  | Игра «Вызов номеров» | |  | 1 |
|  | Игра «Охотники и утки» | |  | 1 |
|  | Игра «Лиса и собаки» | |  | 1 |
|  | Игра «Воробьи-вороны» | |  | 1 |
|  | Игра «Взятие высоты» | |  | 1 |
|  | Игра «Мяч соседу» | |  | 1 |
|  | Игра «Пятнашки» | |  | 1 |
|  | Игра «Салки» | |  | 1 |
|  | Футбол | |  | 1 |
|  | Баскетбол | |  | 1 |
|  | Волейбол | |  | 1 |
|  | Игра «Метко в цель» | |  | 1 |
| **Соревнования** | | | | |
|  | Правила техники безопасности. Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта | | 1 |  |
|  | Многоборье | |  | 1 |
|  | Футбол | |  | 1 |
|  | Силовые упражнения (подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа) – кол-во раз | |  | 1 |
|  | Челночный бег 3х10 м - с точностью до 0,1 секунды | |  | 1 |
| **Контрольные испытания** | | | | |
|  | Проверка достижений воспитанников. Проводятся в виде тестирования и контрольных испытаний | | 1 |  |
|  | Выполнение всех нормативов. | |  | 1 |
| **Повторение** | | | | |
|  | Краткое повторение комплексов упражнений, подвижных игр, основ знаний, пройденных за время года обучения | | 1 |  |
|  | Основы знаний о закаливающих процедурах во время летних каникул | | 1 |  |
|  | Основы знаний о закаливающих процедурах во время летних каникул | | 1 |  |
|  | Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. | | 1 |  |
|  | Беседа по правилам гигиены. Ведение дневника самоконтроля. | | 1 |  |
|  | Резервный урок | |  |  |

**Содержание программы**

1. Теоретическая подготовка.

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневных занятий физической культурой.

*Теория.*

-Беседа «Влияние физических упражнений на организм человека».

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и повышение работоспособности. Двигательный режим дня.Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

-Беседа «Техника безопасности». Правила поведения при выполнении упражнений с бегом, прыжками, метанием, при проведении подвижных игр и выполнении упражнений на перекладине.

-Беседа «Техника безопасности». Правила поведения во время соревнований, в спортивном зале, на стадионе.

УУД:

- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,

- формирование знаний об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекция осанки и телосложения,

- расширение двигательного опыта;

- совершенствование функциональных возможностей организма,

создание представления об индивидуальных физических возможностях организма,

1. Развитие двигательных качеств

Выполнение комплексов упражнений для развития двигательных качеств.

*Теория.*

Инструктаж по технике безопасности при выполнении комплексов упражнений для развития различных групп мышц.

-упражнения для развития ловкости

-упражнения для развития быстроты

-упражнения для развития выносливости

-упражнения для развития гибкости и подвижности суставов

-упражнения для развития скоростно-силовых качеств

-упражнения для развития прыгучести

-упражнения для развития силы

Использование различных видов гимнастических упражнений:

      Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой.

В программный материал входят:

простейшие виды построений и перестроений;

общеразвивающие упражнения без предметов;

ОРУс предметами: гимнастическими скамейками, скакалками, обручами,

упражнения в лазании и перелезании;

упражнения в равновесии;

несложные акробатические упражнения.

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).

УУД:

- расширение двигательного опыта;

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений;

- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке и т. д. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий.

*Теория*

Инструктаж по технике выполнения различных видов упражнений.

*Практика*

-Бег на короткие дистанции

-Кросс

-Прыжки в длину с места

-Многоскоки

-Упражнения на перекладине

-Метание мяча в цель

-Прыжки в длину с разбега

УУД:

формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений;

- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

1. Эстафеты

*Теория.* Различные виды эстафет. Правила выполнения эстафет. Техника передачи эстафетной палочки. Возможные нарушения правил.

*Практика*

-эстафеты на месте

-эстафеты в движении

-эстафеты без предметов

-эстафеты с предметами.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию

УУД:

- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;

- формирование умений работы в команде, опыта коммуникативной культуры.

1. Подвижные игры

Подвижные игры и их влияние на физическое развитие человека. Виды игр. Игры с мячом. Игры народов мира.

*Теория.*

Беседа «История возникновения подвижных игр». Правила игры. Техника безопасности.

*Практика.*

Подвижные игры:

«Мяч соседу», «Попрыгунчики-воробушки», «Два мороза», «Метко в цель», «Гуси-лебеди», «Кто быстрее?», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Лиса и собаки», «Воробьи-вороны», «Взятие высоты», «Пятнашки», «Салки», «Борьба за мяч», «Перестрелка» и т.д.

УУД:

- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;

- формирование умений работы в команде, опыта коммуникативной культуры.

1. Соревнования

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка,спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Теория.

Беседа о правилах проведения соревнований. Подготовка спортсменов к соревнованиям.

Практика.

Участие в соревнованиях:

УУД:

- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;

- формирование умений работы в команде, опыта коммуникативной культуры.

1. Контрольные испытания

Включают в себя проверку достижений воспитанников. Проводятся в виде тестирования и контрольных испытаний.

*Теория.*

Беседа о необходимости проверки достижений воспитанников.

Спортивные тесты и контрольные испытания.

*Практика.*

-метание мяча в цель с 6 м (5 попыток) – кол-во попаданий

-многоскоки на 8 шаг – измеряется в метрах

-челночный бег 3х10 м - с точностью до 0,1 секунды

-силовые упражнения (подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа) – кол-во раз

-наклон вперед из положения сидя – с точностью до 0,5 см.

-прыжок в длину с места – с точностью до см.

УУД:

- индивидуализация личности обучающихся посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеприкладной направленностью.

1. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Врачебный контроль проводится 2 раза в год. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

*Теория.*

Беседа по правилам гигиены. Ведение дневника самоконтроля.

*Практика.*

Тест. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Ведение дневника самоконтроля.

1. Повторение

Краткое повторение комплексов упражнений, подвижных игр, основ знаний, пройденных за время года обучения.

*Теория.*

Подведение итогов года, результатов соревнований на первенство группы, школы, района, города. Награждение победителей.

Беседа по итогам года. Вручение грамот и медалей успешным воспитанникам. Основы знаний о закаливающих процедурах во время летних каникул.

# Методическое обеспечение:

Теоретические занятия проводятся с использованием следующих учебных пособий

1. «Твой олимпийский учебник» Москва. «Советский спорт»1999г
2. «Физическая культура»5-6-7 класс. Москва. «Просвещение». 2013 год.

3.     ФГОС Планируемые результаты основного общего образования. – «Просвещение», Москва. 2010.

4. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2013.

5. 300 подвижных игр для школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. Фатеева Л.П. Ярославль: «Академия развития», 2010

6. «Все цвета, кроме чёрного» - организация педагогической профилактики наркозависимости среди школьников. /«Вентана – Граф», Москва, 2012

****Материальное оснащение занятий****

Практические занятия проводятся в спортивном зале.

Для проведения занятий необходимо иметь:

-гимнастические скамейки

-гантели

-шведские стенки

-скакалки различной длины

-волейбольные мячи

-баскетбольные мячи

-футбольные мячи

-свисток

-гимнастические маты

-секундомер