

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 422
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.23 г



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 422
Кронштадтского района
Санкт-Петербурга
Богданова О.Н.
Приказ 64/Д-1 от 30.08.23г

Дополнительная общеразвивающая программа
«ОФП (Спортивные игры)»

Уровень: базовый
Возраст учащихся 11 - 17 лет (5-9 классы)
Срок реализации: 2 года (144 часа)

Разработчик:
Лебедева В.В.
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А также на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с теннисом, бадминтоном. Девочки по выбору занимаются аэробикой. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Возможность подбора пары для спортивных игр. Программа адаптирована под дистанционное обучение.

Основные цели и задачи секции ОФП:

Цель:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Основные задачи:

1.Образовательные

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- формировать знания об основах физкультурной деятельности.

2.Развивающие

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость).

3.Воспитательные

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

2. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	1	1	-	Текущий контроль
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-	Текущий контроль
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	Тематический контроль
4	Гимнастика.	11	1	10	Предварительный контроль
5	Легкая атлетика.	11	1	10	Предварительный контроль
6	Подвижные игры.	21	2	19	Текущий контроль
7	Спортивные игры.	21	2	19	Тематический контроль
8	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4	Итоговый контроль
Всего:		72	10	62	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений.	1	1	-	Текущий контроль
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-	Текущий контроль
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	Тематический контроль

4	Гимнастика.	10	-	10	Текущий контроль
5	Легкая атлетика.	10	1	9	Текущий контроль
6	Подвижные игры.	21	1	20	Предварительный контроль
7	Спортивные игры.	24	2	22	Текущий контроль
8	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4	Итоговый контроль
Всего:		72	7	65	

Содержание учебно-тематического плана

1 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
Раздел 1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. История развития легкой атлетики		
Сентябрь		
1.	Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Вводное занятие. ОРУ	2
2	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Оздоровительный бег. Челночный бег 3 x 10, развитие координации и скоростных качеств.	2
3	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. Длительный бег в спокойном темпе, прыжки через скакалку, развитие выносливости	2
Раздел 2. Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта		
4	Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Кроссовая подготовка до 3 км. Подтягивание, отжимание, развитие силы	2
Октябрь		

Раздел 3 Теоретические знания по истории и правилам игры баскетбол. Развитие физических качеств посредством элементов спортивной игры баскетбол		
5	Знакомство с историей возникновения баскетбола. Разучивание техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча в движении Закрепление техники бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	2
Раздел 4. Развитие физических качеств посредством элементов технической подготовки в баскетболе		
6	Знакомство с упрощёнными (основными) правилами игры баскетбол. Эстафеты с мячами, предметами, ОРУ. Упражнения, направленные на развития прыгучести Разучивание техники передачи одной рукой от плеча, техники передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведения мяча в движении	2
7	ОФП (силовая и скоростно-силовая подготовка) (прил.1): прыжок толчком двух ног, одной ноги; повороты вперёд, назад; ловля двумя руками на месте; передача мяча двумя руками: сверху, от груди, от плеча с отскоком, снизу. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	2
8	ОФП (силовая и скоростно-силовая подготовка) (прил.1): прыжок толчком двух ног, одной ноги; повороты вперёд, назад; передача мяча одной рукой с места; ведение мяча с высоким отскоком, низким отскоком, ведение мяча со зрительным контролем, по прямой, по кругу, по дугам.	2
Ноябрь		
9	ОФП (силовая и скоростно-силовая подготовка, развитие координации и ловкости) (прил. 1): сгибание-разгибание туловища, прыжки через скамейку. Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с места и в движении; стоя прямо перед щитом и под углом к щиту;	2
Раздел 5. Развитие физических качеств посредством элементов тактики нападения в баскетболе.		
10	Технические действия мячом и без мяча, развитие быстроты. ОРУ (прил. 1) Выход для получения мяча; выход для отвлечения мяча; атака корзины; «передай мяч и выходи»	2
Раздел 6. Развитие физических качеств посредством элементов тактики защиты в баскетболе.		
11	Технические действия с мячом и без мяча. Развитие скоростно-силовых способностей (см. прил. 1), выносливости (прил. 2). ОРУ. Противодействие получению мяча; выходу на свободное место. Учебная игра 5*5	2
Декабрь		
12	Технические действия с мячом и без мяча. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости (прил. 1,2). Учебная игра 5*5	2
Раздел 7. Развитие физических качеств посредством элементов гимнастики.		
13	Овладение навыками лазания по канату. Развитие силы и	2

	выносливости (прил. 2)	
14	Развитие гибкости (прил. 3), ловкости. ОРУ. Повторение и совершенствование элементов гимнастики: стойка на лопатках согнув и выпрямив ноги, кувырок вперёд, назад. Эстафеты и подвижные игры с элементами гимнастики	2
15	Развитие гибкости (прил. 3), ловкости. ОРУ. Повторение и совершенствование элементов гимнастики: висы, перевороты	
Январь		
16	Развитие гибкости (прил. 3) и силовых (прил. 1) способностей. ОРУ. Круговая тренировка по станциям	2
Раздел 8. Теоретические знания по истории и правилам игры в волейбол. Развитие физических качеств посредством элементов спортивной игры волейбол.		
17	Знакомство с историей возникновения волейбола. Разучивание техники перемещения, стоек волейболиста. Челночный бег 3x10	2
Февраль		
Раздел 9. Развитие физических качеств посредством элементов технической подготовки в волейболе		
18	Знакомство с правилами игры в волейбол. Технические действия в волейболе. Развитие выносливости, силовых качеств, посредством элементов игры волейбол. ОРУ перемещения в стойке, верхняя подача мяча над собой, партнёру. Эстафеты с использованием изученных элементов	2
19	Развитие выносливости, силовых качеств, посредством элементов игры волейбол. ОРУ Перемещения в стойке. Разучивание нижней подачи мяча в парах и знакомство с техникой выполнения других передач в волейболе. Эстафеты с мячами	2
20	Технические действия в волейболе. Нижняя подача и приём мяча в парах. Прыжки через скакалку	2
21	Технические действия, развитие ловкости, гибкости (прил. 3). Разыгрывание мяча в парах. Верхняя передача над собой, у стены, в парах. Эстафеты с верхней передачей мяча.	2
Март		
22	Технические действия: верхняя передача над собой, у стены, в парах. Учебная игра «пионербол с элементами волейбола», волейбол	2
Раздел 10. Развитие физических качеств посредством элементов защиты в волейболе		
23	Развитие скорости реакции на сигнал, игрового мышления. Индивидуальные действия на площадке, остановки, повороты, выбор места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек, передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.	2
24	Развитие выносливости (прил. 2), воспитание чувства ответственности, коллективизма, самоотдачи. Учебная игра «пионербол с элементами волейбола».	2
Раздел 11. Знакомство с подвижными играми разных народов мира. Развитие физических качеств посредством подвижных игр разных народов мира.		
Апрель		

25	Знакомство и разучивание подвижных игр, направленных на совершенствование ориентировки в пространстве: «Вызов номеров», «Парашютисты», «Передача мяча», «Караси и щука».	2
26	Развитие физических качеств с помощью подвижных игр. Знакомство и разучивание подвижных игр для совершенствования ловкости в овладении предметом: «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Попади в мяч».	2
27	Развитие физических качеств с помощью подвижных игр. Знакомство и разучивание подвижных игр для развития скоростносиловых и силовых качеств: «Зайцы, сторож и Жучка», «Эстафета с прыжками в длину», «Эстафета с прыжками в высоту», «Кто дальше бросит?», «Выиграй время дальними бросками», «Зайцы в огороде», «Парашютисты», «Салки-ноги от земли», «Альпинисты»	2
28	Развитие физических качеств с помощью подвижных игр. Знакомство и разучивание подвижных игр для совершенствования скоростных качеств: «Белые медведи», «Вызов номеров», «Команда быстроногих», «Пустое место», Линейная эстафета», «День и ночь», «Попрыгунчики-воробышки».	2
Раздел 12 Лёгкая атлетика + мини футбол – как средство развития выносливости.		
Май		
29	Кроссовая подготовка. Упражнения на расслабление (прил.4) Челночный бег 4х9. Мини-футбол: передача мяча в парах.	2
30	Оздоровительный бег в спокойном темпе. Мини-футбол: остановка, удары по воротам.	2
31	Встречная эстафета, круговая эстафета. Двусторонняя игра в мини-футбол 5х5. Оздоровительный бег в спокойном темпе.	2
32	Мини-футбол. Двусторонняя игра. Передача и ведение мяча. Удары по воротам. Развитие быстроты (прил.1)	2
33	Оздоровительный бег в спокойном темпе. Мини-футбол: остановка, удары по воротам	2
34	Мини-футбол. Двусторонняя игра. Передача и ведение мяча. Удары по воротам. Развитие быстроты (прил.1)	2
35	Мини-футбол. Двусторонняя игра.	2
36	Мини-футбол. Двусторонняя игра.	2
ИТОГО:		72

2 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
Сентябрь		
1.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Предупреждение травм. Удар по неподвижному мячу. Удар по мячу с подачи. Оздоровительный бег. Челночный бег 3 x 10. Развитие координации и скоростных качеств	2
2.	ЗОЖ - закаливание, его значение. Самоконтроль при физических занятиях. Удар по мячу на точность.	2

	Ведение мяча - обводка стоек. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Разучивание элементов низкого старта, подводящие упражнения. Развитие взрывной силы и силы мышц ног.	
3.	Режим дня, его значение. Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров. Жонглирование мячом. Знакомство со стартовыми колодками. Игры и эстафеты для развития скоростно-силовых качеств.	2
4.	Судейство в беге на короткие дистанции в лёгкой атлетике. Правила соревнований. Закрепление умения правильно выполнять элементы низкого старта. Бег 30 метров «наперегонки» в парах. Удар мяча головой. Передача мяча в парах по всему полю в движении. Вбрасывание мяча руками на дальность, на точность.	2
Октябрь		
5.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	2
6.	Знакомство с историей возникновения баскетбола. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентировки в пространстве Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии,	2
7.	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентировки в пространстве. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с последующей атакой кольца.	2
8.	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Упражнения в беге: повороты вперёд, назад, ловля мяча двумя руками при встречном движении, при поступательном движении. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Обводка соперника с изменением направления, скорости.	2
Ноябрь		
9.	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Обучение тактике нападения: розыгрыш мяча, атака корзины, «передал мяч – выходи», заслон, система быстрого прорыва.	2
10.	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Обучение тактике защиты: противодействие розыгрышу мяча, атаке корзины, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча. Бросок со штрафной линии. Игра 2 на 2 на одно кольцо с использованием изученных элементов	2

	тактики.	
11.	Технические действия с мячом и без мяча. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости. Жесты судей в баскетболе. Учебная игра 5*5, 4*4 и т.д.	2
12.	Сочетание изученных элементов в различных связках (вышагивание-ведение-бросок-передача). Тестирование средствами баскетбола. (Прил.5)	2
Декабрь		
13.	Знакомство с историей возникновения волейбола. Разучивание техники перемещения, стоек волейболиста. Челночный бег 3x10, скакалка.	2
14.	Знакомство с правилами игры в волейбол. Технические действия в волейболе. Развитие выносливости, силовых качеств, посредством элементов игры волейбол. ОРУ перемещения в стойке, верхняя подача мяча над собой, партнёру. Эстафеты с использованием изученных элементов.	2
15.	Развитие выносливости, силовых качеств, посредством элементов игры волейбол. ОРУ (прил. 2, 1) Перемещения в стойке. Разучивание нижней подачи мяча в парах и знакомство с техникой выполнения других передач в волейболе. Эстафеты с мячами, предметами.	2
16.	Технические действия в волейболе, нижняя подача и приём мяча в парах, прыжки через скакалку, развитие реакции.	2
17.	Технические действия, развитие ловкости, гибкости (прил. 3), разыгрывание мяча в парах, верхняя передача над собой, у стены, в парах. Эстафеты с верхней передачей мяча.	2
Январь		
18.	Технические действия, верхняя передача над собой, у стены, в парах. Учебная игра «пионербол с элементами волейбола».	2
19.	Развитие выносливости (прил. 2), воспитание чувства ответственности, коллективизма, самоотдачи. Учебная игра «Волейбол».	2
Февраль		
20.	Гигиена лыжника 2-х шажный переменный ход. Характеристика лыжного инвентаря 2-х шажный переменный ход без палок. Лыжные мази. 2-х шажный переменный ход с палками. Спуск с высокой стойки.	2
21.	Смазка лыж. 2-хшажный одновременный ход. Спуск в низкой стойке. Подготовка пластиковых лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем (полуелочкой).	2
22.	Выбор палок и лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем (лесенкой). Растирание мази. 2-хшажный ход. Спуск в низкой стойке.	2
Март		

23.	Развитие физических качеств с помощью подвижных игр. Знакомство и разучивание подвижных игр для совершенствования ловкости в овладении предметом: «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Попади в мяч».	2
24.	Развитие физических качеств с помощью подвижных игр. Знакомство и разучивание подвижных игр для развития скоростно-силовых качеств: «Отмерялы», «Эстафета с прыжками в длину», «Эстафета с прыжками в высоту», «Кто дальше бросит?», «Выиграй время дальними бросками».	2
25.	Развитие физических качеств с помощью подвижных игр. Знакомство и разучивание подвижных игр для совершенствования скоростных качеств: «Поймай мяч», «Вызов номеров», «Команда быстроногих», «Пустое место», «Линейная эстафета», «День и ночь», «Попрыгунчики-воробышки».	2
26.	Знакомство и разучивание подвижных игр, направленных на совершенствование ориентировки в пространстве и координации: «Чехарда», «Параюттисты», «Передача мяча», «Караси и щука».	2
Апрель		
27.	Развитие физических качеств с помощью подвижных игр. Знакомство и разучивание подвижных игр для развития силы: «Чехарда», «Параюттисты», «Салки ноги от земли», «Альпинисты»	2
28.	Товарищеские встречи по баскетболу среди команд параллельных классов	2
29.	Товарищеские встречи по пионерболу с элементами волейбола среди команд параллельных классов.	2
30.	Повторение. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основы судейской технологии в футболе. (прил.2) Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Кроссовая подготовка до 3 км. Упражнения на расслабление Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка).	2
Май		
31.	Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка). Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. (Прил.2) Кроссовая подготовка. Упражнения на расслабление (прил.4) Челночный бег 4х9.	2
32.	Упрощенные правила игры. Командные действия; переключение от действий в нападении к действиям защиты. Оздоровительный бег в спокойном темпе,	2
33.	Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Длительный бег до 3 км. Упражнения на расслабление (прил.4)	2
34.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты. Учебная игра 5*5, 6*6 и т.д.	2
35.	Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям	2

	защиты.	
36.	Учебная игра 5*5, 6*6 и т.д.	2
ВСЕГО:		72

Содержание рабочей программы

Основные цели и задачи секции ОФП:

Цель:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

Основные задачи:

1.образовательные

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- формировать знания об основах физкультурной деятельности

2.развивающие

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

3.воспитательные

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Планируемые результаты.

Общие:

- учащиеся будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- у учащихся будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- у учащихся будет укреплено здоровье
- у учащихся будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- у учащихся будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

На 1-2 году обучения

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию тел

Личностные результаты:

Учащиеся научатся:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

Учащиеся получают возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой - максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека
- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

Учащиеся получают возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции
- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств.

3. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

- **Условия набора.**

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 7-11-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

- **Срок освоения программы.**

Программа предусматривает 2 года обучения. После прохождения двухлетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

- **Режим занятий.**

Время, отведенное на обучение, составляет 72 часов в год, 2 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

- **Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. На первый год обучения в группу принимается не менее 15 человек.

- **Формы организации занятий.**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

- **Формы проведения занятий.**

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

- **Учебно-методическое обеспечение программы.**

Структура типового занятия:

1. Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

2. Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.
3. Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам.

1. Занятия по ознакомлению с группой
2. Занятия по изучению нового материала
3. Повторение и закрепление пройденного материала
4. Занятия по изучению нового материала
5. Занятия смешанного характера

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

- спортивная форма и обувь на каждого ученика
- спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота
- технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)
- физкультурный зал (зал 30 на 20, палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ.

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

На 1-2 году обучения

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию тел

Личностные результаты:

Учащиеся научатся:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

Учащиеся получают возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой - максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека
- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

Учащиеся получают возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность

- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений

- выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции
- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

• **Способы проверки результатов.**

1. усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
2. устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
3. достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях)
4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

• **Методы и приемы проведения занятий:**

1. Словесные (рассказ, объяснения, указания)
2. Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, кинокольцовок, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)
3. Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования)

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арагофская Э.И., Резанова В.Д. Физиология и физкультура. М.: "Просвещение". 1968 – 215 с., ил.

2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990г.
4. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М.: "Просвещение".1983 – 174 с.,
5. Веселая З.А. Игра принимает всех. Минск, Полымя. 1985 – 58 с., ил.
6. Губерт К.Д., Рысс М.Г. Гимнастика и массаж в школьном возрасте / Пособие для учителя. М.: "Просвещение". 1981 – 230 с., ил.
7. Гуссмов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. М.: "ФиС". 1987 – 190 с., ил.
8. Ермак А.А. Организация физкультурного досуга. М.: "Просвещение". 1978 –130 с., ил.
9. Иванов С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура. Мед., 1976 – 102с., ил.
10. Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвуиздат, 2003г.
11. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста. М.: "Просвещение". 1985 – 201с., ил.
12. Коларева З.И. Физиология высшей нервной деятельности ребенка. 1968 –130 с., ил.
13. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. 1999г.
14. Лескова Г.П., Ноткина Н.А. Влияние физкультминутки на физическое состояние и умственную работоспособность детей. М.: "ФиС". 1983 – 120с.
15. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: "Просвещение» 1986– 175 с.,
16. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2005г.
17. Минских Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. М.: "Просвещение". 1984 – 202 с., ил.
18. Мушкова Е.Л. Гимнастика с детьми до 14 лет. Мед., 1974 – 76 с., ил.
19. Осокина Т.И. Физическая культура в школе. М.: "Просвещение". 1978 – 170
20. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М.: "Просвещение". 1981 – 190 с., ил.
21. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. –2-е издание, переработанное и дополненное. - М.: Физкультура и спорт,2000г.

