

**Структура программы**

1. Паспорт программы.
2. Пояснительная записка.

3.    Учебно-тематический план.

4. Календарный учебный график.

5. Содержание изучаемого курса.

6. Планируемые результаты.

7. Формы аттестации обучающихся.

8. Условия реализации программы.

9. Перечень учебно-методического обеспечения.

10.    Список литературы.

11. Приложения к программе.

1. **Паспорт**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Описание |
|  | Образовательное учреждение, населенный пункт | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  дополнительного образования детей  «Комплексный Центр дополнительного образования», с Яренск |
|  | Принято, дата | Педагогический совет, от 28.05.2020 |
|  | Утверждено, дата | Директор, приказ от28.05.2020 №32 - ОД |
|  | Название ОП | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  «Общая физическая подготовка» базовый уровень |
|  | Срок реализации | 5 месяцев |
|  | Автор – разработчик, ФИО, должность | Автор – разработчик Велигжанинов Алексей Сергеевич,  педагог дополнительного образования |
|  | Территория, год | с. Яренск, 2020 |
|  | Тип программы | Общеобразовательная общеразвивающая |
|  | Направленность | физкультурно-спортивное |
|  | Актуальность | Программа обусловлена развитием физического вос­питания и является содействием всестороннему развитию личности с учётом возрастных особенностей детей. Установка на всестороннее развитие личности пред­полагает овладение учащимися основами физической культу­ры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность. |
|  | Отличительные особенности | Отличительной особенностью данной программы, является акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач занятия должно явиться выработанное умение и интерес обучающихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий обучающийся должен определить предрасположенность к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами. |
|  | Педагогическая целесообразность программы | Педагогическая целесообразность обусловлена, подбором методов и форм обучения, направленных на развитие личности ребенка, его физического потенциала и дает возможность каждому обучающемуся открыть для себя мир физической культуры. Программа разработана с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставляет возможность для творческой деятельности и самореализации личности. |
|  | 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) |
|  | Задачи | - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;  - выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;  - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;  - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности. |
|  | Возраст детей | 9 – 10 лет |
|  | Продолжительность занятия | 45 минут |
|  | Формы занятий | Основными формами проведения занятий являются **тренировка и игра.** Тип занятий: индивидуальный, индивидуально – групповой, групповой, в парах, фронтальный и др. |
|  | Режим занятий | 3 занятия в неделю |
|  | Ожидаемые результаты | В результате регулярного посещения занятий обучающиеся должны:   * повысить уровень своей физической подготовленности; * уметь технически правильно осуществлять двигательные действия; * использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; * уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей; * уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; * у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию; * следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов. |
|  | Способы определения результативности | Освоение программы осуществляется следующими способами:   * текущий контроль знаний в процессе устного опроса; * текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой; * взаимоконтроль; * самоконтроль; * итоговый контроль умений и навыков; * контроль за показателями физического развития. |
|  | Формы контроля | участие в локальных и районных спортивных соревнованиях, выполнение контрольных нормативов, сдача норм ГТО |

* 1. **Пояснительная записка**

Данная программа по общей физической подготовке разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура».

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

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

Занятия строятся на принципах демократизации, гуманизации, педагогике, сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

**Обоснование необходимости программы**

**Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым.  
*Ж.-Ж. Руссо***

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье ребенка представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из важных направлений в деятельности МБОУ ДОД КЦДО.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

* перегрузка учебных программ;
* ухудшение экологической обстановки;
* недостаточное или несбалансированное питание;
* стрессовые воздействия;
* распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

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

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

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

Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому необходим наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Свободу действий дети младших классов реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этнических ценностей общества.

**Актуальность** программы обусловлена развитием физического вос­питания и является содействием всестороннему развитию личности с учётом возрастных особенностей детей. Установка на всестороннее развитие личности пред­полагает овладение учащимися основами физической культу­ры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Отличительной особенностью** данной программы, является акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач занятия должно явиться выработанное умение и интерес обучающихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий обучающийся должен определить предрасположенность к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами.

**Цели и задачи программы**

**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).

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи**:

**Оздоровительные:**

* укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
* удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
* ведение закаливающих процедур;
* укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
* снимать физическую и умственную усталость.

**Образовательные:**

* ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
* формировать правильную осанку;
* обучать дыхательным упражнениям;
* изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
* формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

* развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
* совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

* прививать жизненно важные гигиенические навыки;
* содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
* воспитывать доброжелательность, вежливость, доброту, общительность, активную жизненную позицию, оптимизм, патриотизм, чувство долга, любовь к родному краю, интерес к культуре и истории России;
* формировать аккуратность, бережливость, трудолюбие, основы самоконтроля, самостоятельность, умение доводить начатое дело до конца, умение аргументировать свою позицию;
* развивать самокритичность, лидерские качества, умение сопереживать, ответственность, терпимость, понимание личного и общественного значения труда, умение ставить цели и реализовывать их;
* способствовать формированию потребности в достижении цели, самовоспитанию, формированию умения соотносить свои индивидуальные возможности с требованием конкретной профессии, формированию профессионально важных качеств личности, оценке и коррекции профессиональных планов воспитанников.

**Ожидаемые результаты:**

**Личностные результаты:**

* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из сорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.
* развивать коммуникативную компетенцию;
* формировать терпимого отношения к критике, эмпанического уважения к людям, товарищам, ответственного отношения к поручениям;
* способствовать к развитию доброжелательности и стремлению к сотрудничеству.

**Метапредметные результаты**

* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающий;
* готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

**Предметные результаты**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

* информационно-познавательные (беседы, показ);
* творческие (развивающие игры);
* методы контроля и самоконтроля (самоанализ, выполнение контрольных нормативов).

Образовательная деятельность в ОУ осуществляется на русском языке.

**Форма обучения:** групповые занятия, количество детей в группе 10 – 15 человек.

**Возраст обучающихся:** 9-10 лет.

**Количество часов:** всего 57 часов,в неделю 3 часа.

Программа реализуется на уровне образовательного учреждения.

**Срок реализации программы:** 5 месяцев.

**Формы занятий:** индивидуальная, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная и др.

**Формы проведения занятий:**основными формами проведения занятий являются **тренировка и игра.**

**Комплектность** программы включает разные направления:

* Гимнастика;
* Легкая атлетика;
* Лыжи;
* Спортивные и подвижные игры.

**Виды занятий:**

1. тематические (изучение или повторение одной учебной темы);

2. интегрированные (изучение одной учебной темы с использованием двух видов деятельности);

3. контрольные и итоговые (проверка уровня подготовки детей).

**Условия набора**: к занятиям допускаются учащиеся 1-4 классов, желающие заниматься спортом и здоровые по медицинским показателям.

**Занятия позволяют:**

* поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
* развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
* развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
* сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
* подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

**Формы подведения итогов**: участие в локальных и районных спортивных соревнованиях, выполнение контрольных нормативов, сдача норм ГТО.

**Анализ результатов**

Освоение программы осуществляется следующими способами:

* текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
* текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
* взаимоконтроль;
* самоконтроль;
* итоговый контроль умений и навыков;
* контроль за показателями физического развития.

**Требования к учебно-тренировочному занятию**

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климатогеографические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

В зависимости от заинтересованности и/или подготовленности обучающихся педагог имеет право увеличивать и/или уменьшать количество часов, отведенное на изучение той или иной темы, а также менять последовательность изучения тем.

При составлении учебно-тематического плана на новый учебный год разделы и темы могут изменяться по усмотрению педагога и по желанию обучающихся, по результатам анкетирования обучающихся и их родителей и материально - технической базы на начало учебного года.

1. **Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Кол-во часов всего | Теория | Прак-тика | Формы аттестации, контроля |
|  | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. | **1** | 1 |  | Опрос |
|  | **Теннис** | **6** | 2 | 4 |  |
| 2.1 | «Хватка ракетки» | 1 | 0.5 | 0.5 | выполнение нормативов |
| 2.2 | Удары отскока | 2 | 0.5 | 1.5 | выполнение нормативов |
| 2.3 | Подачи мяча | 1 | 0.5 | 0.5 | выполнение нормативов |
| 2.4 | Удары с лета | 2 | 0.5 | 1.5 | выполнение нормативов |
|  | **Лыжи** | **18** | 4 | 14 |  |
| 3.1 | Скользящий шаг. Спуск в основной стойке., подъём «лесенкой» прямо. | 3 | 0.5 | 2.5 | выполнение нормативов |
| 3.2 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски, подъёмы | 2 | 0.5 | 1.5 | выполнение нормативов |
| 3.3 | Попеременный двухшажный ход. Спуски, повороты | 2 | 0.5 | 1.5 | выполнение нормативов |
| 3.4 | Спуски, повороты, скользящий шаг. | 2 | 0.5 | 1.5 | выполнение нормативов |
| 3.5 | Одновременный бесшажный ход. Подъём лесенкой прямо. | 2 | 0.5 | 1.5 | выполнение нормативов |
| 3.6 | Техника скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, поворот переступанием в движении, спуски, подъём. | 3 | 0.5 | 2.5 | выполнение нормативов |
| 3.7 | Техника попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски, подъём | 2 | 0.5 | 1.5 | выполнение нормативов |
| 3.8 | Выполнение техники подъёма лесенкой. Выполнение спуска в основной стойке. | 2 | 0.5 | 1.5 | выполнение нормативов |
|  | **Школа мяча.** | **8** | 2 | 6 |  |
| 4.1 | Упражнения с подбрасыванием | 2 | 0.5 | 1.5 | выполнение нормативов |
| 4.2 | Упражнения с отбиванием | 2 | 0.5 | 1.5 | выполнение нормативов |
| 4.3 | Упражнения с отскоком | 2 | 0.5 | 1.5 | выполнение нормативов |
| 4.4 | Упражнения в ловле мяча | 2 | 0.5 | 1.5 | выполнение нормативов |
|  | **Гимнастика.** | **18** | 6 | 12 |  |
| 5.1 | Выполнение строевых команд. Развитие координационных способностей. Акробатические элементы. Т.Б. на уроках гимнастике. | 3 | 1 | 2 | выполнение нормативов |
| 5.2 | Выполнение строевых команд. Развитие координационных способностей. Акробатические элементы. | 3 | 1 | 2 | выполнение нормативов |
| 5.3 | Строевые упражнения, акробатические элементы. Развитие координационных способностей. | 3 | 1 | 2 | выполнение нормативов |
| 5.4 | Висы. Строевые упражнения Развитие силовых способностей. | 3 | 1 | 2 | выполнение нормативов |
| 5.5 | Опорный прыжок, лазанье по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей. | 2 | 0,5 | 1,5 | выполнение нормативов |
| 5.6 | Опорный прыжок, лазание по канату. Развитие координационных способностей | 3 | 1 | 2 | выполнение нормативов |
| 5.7 | Развитие координационных способностей. | 1 | 0,5 | 0,5 | выполнение нормативов |
|  | **Контрольные упражнения** | **6** |  | 6 |  |
| 6.1 | Теннис | 2 |  | 2 | выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях |
| 6.2 | Лыжи | 2 |  | 2 | выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях |
| 6.3 | Гимнастика | 2 |  | 2 | выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях |

1. **Календарный учебный график**

Дата и начало учебного процесса: с 11января по 25 мая

Количество учебных недель: 19 недель

Продолжительность каникул: с 1 января по 11 января

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Период прохождения материала | Кол-во часов | Форма занятия | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| **Январь** | | | | | | |
|  | 1 неделя | 1 | Новый материал | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. | Спортивный зал | Опрос, беседа |
|  | 2 | Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков | **Лыжи.** ОРУ. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке., подъём «лесенкой» прямо. | Стадион, лыжная трасса | выполнение нормативов |
|  | 2 неделя | 2 | Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков | **Лыжи.** ОРУ. Попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски, подъёмы | Стадион, лыжная трасса | выполнение нормативов |
| 1 | Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков | **Лыжи.** ОРУ. Попеременный двушажный ход. Спуски, повороты | Стадион, лыжная трасса | выполнение нормативов |
|  | 3 неделя | 1 | Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков | **Лыжи.** ОРУ. Попеременный двушажный ход. Спуски, повороты | Стадион, лыжная трасса | выполнение нормативов |
| 2 | Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков | **Лыжи.** ОРУ. Спуски, повороты, скользящий шаг. | Стадион, лыжная трасса | выполнение нормативов |
| **Февраль** | | | | | | |
|  | 1 неделя | 2 | Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков | **Лыжи.** ОРУ. Одновременный бесшажный ход. Подъём лесенкой прямо. | Стадион, лыжная трасса | выполнение нормативов |
| 1 | Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков | **Лыжи.** ОРУ. Техника скользящего шага, попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, поворот переступанием в движении, спуски, подъём. | Стадион, лыжная трасса | выполнение нормативов |
|  | 2 неделя | 3 | Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков | **Лыжи.** ОРУ. Техника скользящего шага, попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, поворот переступанием в движении, спуски, подъём. | Стадион, лыжная трасса | выполнение нормативов |
|  | 3 неделя | 3 | Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков | **Лыжи.** ОРУ. Техника попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски, подъём | Стадион, лыжная трасса | выполнение нормативов |
|  | 4 неделя | 3 | Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков | **Лыжи.** ОРУ. Выполнение техники подъёма лесенкой. Выполнение спуска в основной стойке. | Стадион, лыжная трасса | выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях |
| **Март** | | | | | | |
|  | 1 неделя | 3 | Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков | **Лыжи.** ОРУ. Подготовка к соревнованиям и участие | Стадион, лыжная трасса | выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях |
|  | 2 неделя | 2 | Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков | **Подвижные и спортивные игры.** ОРУ. Игры на материале национальных русских игр. (лапта, вышибалы и др.) | Спортивный зал | выполнение контрольных нормативов, игры в командах |
| 1 | Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков, Индивидуальная, в парах, фронтальная | **Теннис** ОРУ. «Хватка ракетки» | Теннисный зал | выполнение контрольных нормативов, |
|  | 3 неделя | 2 | Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, фронтальная | **Теннис** ОРУ. Удары отскока | Теннисный зал | выполнение контрольных нормативов, |
| 1 | Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, фронтальная | **Теннис** ОРУ. Подачи мяча | Теннисный зал | выполнение контрольных нормативов, |
|  | 4 неделя | 3 | Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, фронтальная | **Теннис** ОРУ. Удары с лета | Теннисный зал | выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях |
| **Апрель** | | | | | | |
|  | 1 неделя | 3 | Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, групповая, в парах, фронтальная | **Гимнастика** ОРУ. Выполнение строевых команд. Развитие координационных способностей. Акробатические элементы. Т.Б. на уроках гимнастике. | Спортивный зал | выполнение контрольных нормативов, |
|  | 2 неделя | 2 | Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, групповая, фронтальная | **Гимнастика** ОРУ. Выполнение строевых команд. Развитие координационных способностей. Акробатические элементы. | Спортивный зал | выполнение контрольных нормативов, |
| 1 | Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, групповая, фронтальная | **Гимнастика** ОРУ. Строевые упражнения, акробатические элементы. Развитие координационных способностей. | Спортивный зал | выполнение контрольных нормативов, |
|  | 3 неделя | 2 | Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, групповая, фронтальная | **Гимнастика** ОРУ. Строевые упражнения, акробатические элементы. Развитие координационных способностей. | Спортивный зал | выполнение контрольных нормативов, |
| 1 | Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, групповая, фронтальная | **Гимнастика** ОРУ. Висы. Строевые упражнения Развитие силовых способностей. | Спортивный зал | выполнение контрольных нормативов, |
|  | 4 неделя | 3 | Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, групповая, фронтальная | **Гимнастика** ОРУ. Висы. Строевые упражнения Развитие силовых способностей. | Спортивный зал, тренажерный зал, стадион | выполнение контрольных нормативов, |
| **Май** | | | | | | |
|  | 1 неделя | 3 | Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, групповая, фронтальная | **Гимнастика** ОРУ. Опорный прыжок, лазание по канату. Развитие координационных способностей | Спортивный зал, тренажерный зал, стадион | выполнение контрольных нормативов, |
|  | 2 неделя | 3 | Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, групповая, фронтальная | **Гимнастика** ОРУ. Развитие координационных способностей. | Спортивный зал, тренажерный зал, стадион | выполнение контрольных нормативов, |
|  | 3 неделя | 3 | Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, групповая, фронтальная | **Гимнастика** ОРУ. Подготовка к соревнованиям и участие | Спортивный зал, тренажерный зал, стадион | выполнение контрольных нормативов, |
|  | 4 неделя | 3 | Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, групповая, фронтальная | **Гимнастика** ОРУ. Подготовка к соревнованиям и участие | Спортивный зал, тренажерный зал, стадион | выполнение контрольных нормативов, |

1. **Содержание изучаемого курса**

Тема: Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви.

Теория: Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви.

Раздел 2. Теннис.

Тема: «Хватка ракетки».

Теория: Использование специальных методических приёмов для контроля и закрепления хваток.

Практика: Отработка приемов хватки ракетки.

Тема: Удары отскока.

Теория: Использование комплекса подводящих упражнений, в который входят упражнения с ракеткой и мячом, специальные упражнения с ракеткой для развития подвижности запястья, локтевых и плечевых суставов и силы руки. Последовательно разучиваются имитационные упражнения ударов по воображаемому мячу, удары по мячу ракеткой у заградительной сетки или мягкого фона, сопровождающиеся упражнениями со специальными приспособлениями для ударов по мячу.

Практика: Отработка приемов ударов отскока.

Тема: Подачи мяча.

Теория: Обучению подбросу мяча, обучение с плоской подачи, разучивание движений у подвесного мяча, Переход к двусторонней игре на площадке. Знакомство с техникой резаной и крученой подачи и начинать освоение в облегченных условиях.

Практика: Отработка приемов подачи мяча.

Тема: Удары с лета.

Теория: Знакомство с ударами с лёта, имитации ударов.

Практика: Отработка приемов.

Раздел 3. Лыжи

Тема: Скользящий шаг. Спуск в основной стойке., подъём «лесенкой» прямо.

Теория: ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Одежда и обувь для занятия на лыжах. Температурный режим. Посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге. Спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо.

Практика: выполнение техники скользящего шага, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Тема: Попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски, подъёмы.

Теория: техника скользящего шага, попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Практика: Выполнение упражнений скользящего шага, попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Тема: Попеременный двушажный ход. Спуски, повороты

Теория: Поздний перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием в движении. попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Практика: Выполнение упражнений.

Тема: Спуски, повороты, скользящий шаг.

Теория: Согласование движений рук и ног в попеременном двушажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.

Практика: выполнение техники скользящего шага, попеременного двушажного хода, одновременного бесшажного хода, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Тема: Одновременный бесшажный ход. Подъём лесенкой прямо.

Теория: Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге. Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо.

Практика: выполнение техники скользящего шага, попеременного двушажного хода, одновременного бесшажного хода, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Тема: Техника скользящего шага, попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, поворот переступанием в движении, спуски, подъём.

Теория: Держание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге в течении двух секунд. Отталкивание ногой в попеременном двушажном ходе, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Практика: Отработка упражнений.

Тема: Техника попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски, подъём.

Теория: Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двушажном ходе. Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе. спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Практика: Отработка техники скользящего шага, попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Тема: Выполнение техники подъёма лесенкой. Выполнение спуска в основной стойке.

Теория: Отталкивание одной ногой в скользящем шаге. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 2000 м.

Практика: выполнение техники скользящего шага, попеременного двушажного ход, одновременного бесшажного хода, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Раздел 4. Школа мяча.

Тема: Упражнения с подбрасыванием мяча.

Теория: Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.

Практика: Отработка упражнений. Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.

Тема: Упражнения с отбиванием мяча.

Теория: Отбивание мяча одной рукой; прокатывание его ногой между предметами; перебрасывание друг другу через шнур. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).

Практика: Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. Перебрасывание мяча друг дугу через шнур.

Тема: Упражнения с отскоком мяча.

Теория: Отбивание мяча одной рукой на месте. Учить останавливать мяч ногой. Упражнять в быстрой смене движений. Развивать ловкость. Учить отбивать мяч в движении. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.

Практика: Отработка упражнений.

Тема: Упражнения бросках и в ловле мяча.

Теория: Броски мяча разными способами, из разных и.п. Воспитывать ловкость. Учить броскам мяча об пол из разных исходных положений. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. Воспитывать самостоятельность.

Теория: отработка упражнений.

Раздел 5. Гимнастика.

Тема: Выполнение строевых команд. Развитие координационных способностей. Акробатические элементы. Т.Б. на уроках гимнастике.

Теория: Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Упражнение на пресс. Игра: «Что изменилось?». Инструктаж по ТБ.

Практика: выполнение строевых команд, акробатических элементов раздельно и в комбинации.

Тема: Строевые упражнения, акробатические элементы. Развитие координационных способностей.

Теория: Размыкание и смыкание приставными шагами. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.

Практика: Выполнение упражнений.

Тема: Висы. Строевые упражнения Развитие силовых способностей.

Теория: Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

Практика: Выполнение упражнений.

Тема: Опорный прыжок, лазанье по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей.

Теория: Передвижение по диагонали, лазание по гимнастической стенке, с выполнять опорный прыжок противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. Прыжки на скакалке. Игра «Посадка картофеля».

Практика: Передвижение по диагонали, лазание по гимнастической стенке, с выполнять опорный прыжок противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. Прыжки на скакалке. Игра «Посадка картофеля».

Тема: Опорный прыжок, лазание по канату. Развитие координационных способностей

Развитие координационных способностей.

Теория: Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазание по канату в три приема; перелезание через препятствия.

Практика: Выполнение упражнений.

**6. Планируемые результаты**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

* повысить уровень своей физической подготовленности;
* уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
* использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
* уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
* следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Знать и иметь представление:**

* об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
* о способах и особенностях движений, передвижений;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
* о причинах травматизма и правилах предупреждения.

**Уметь:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

**7. Формы аттестации обучающихся**

**Формы подведения итогов**: участие в локальных и районных спортивных соревнованиях, выполнение контрольных нормативов, сдача норм ГТО.

**Анализ результатов**

Освоение программы осуществляется следующими способами:

* текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
* текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
* взаимоконтроль;
* самоконтроль;
* итоговый контроль умений и навыков;
* контроль за показателями физического развития.

В процессе реализации программы используются следующие **виды контроля:**

– входной контроль (первичная диагностика) – сентябрь. Формы контроля: проверка и учет физических способностей учащихся.

– текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

– итоговый контроль проводится в конце обучения при предъявлении ребенком результата обучения, предусмотренного программой в виде демонстрации навыков.

**8. Условия реализации программы**

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с Санитарноэпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса. Занятия проходят в спортивном зале общей площадью не менее 100 м 2, (4 м2 на одного ребенка), с соблюдением режима проветривания и с соответствующим освещением. Спортзал - разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 18-20 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция.

Требования к оборудованию учебного процесса: наличие в спортзале гимнастических скамеек, скакалок, гантелей, гирь, мячей.

Требования к оснащению учебного процесса: спортивный зал оборудован шведской стенкой, турниками, брусьями и специальными спортивными матами.

Обязательным требованием является наличие спортивной формы у учащихся: футболка, спортивный костюм, спортивная обувь: кеды или кроссовки. Для занятий на улице – спортивная форма по погоде.

Температурный режим для занятий лыжной подготовкой 1 – 4 класс - - 11оС (при слабом ветре – 2-4 м/с).

Обязательным условием для поступающих является наличие справки от педиатра о том, что ребенку можно заниматься физкультурой.

* 1. **Перечень учебно - методического обеспечения**

**Формы занятий:**

* групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
* занятия оздоровительной направленности;
* праздники;
* эстафеты, домашние задания.

**Материально-техническая база для реализации программы**

**Место проведения:**

* Спортивная площадка;
* Лыжная трасса;
* Спортивный зал.

**Инвентарь:**

* Волейбольные мячи;
* Баскетбольные мячи;
* Скакалки;
* Теннисные мячи;
* Малые мячи;
* Гимнастическая стенка;
* Гимнастические скамейки;
* Сетка волейбольная;
* Щиты с кольцами;
* Секундомер;
* Лыжи;
* Маты;
* Ракетки;
* Обручи.
  1. **Список литературы**

Литература для педагога.

1. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. Серия «Стандарты второго поколения». Часть 2. - М.: Просвещение, 2010.
2. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор [Текст]: пособие для учителя./ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010.
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование [Текст]: учебное издание / под ред. В.А. Горского. - М.: Просвещение, 2010.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011.
5. Программа внеурочной деятельности. Туристско - краеведческая деятельность. Спортивно - оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. - М.: Просвещение, 2011.
6. Поурочные разработки по физкультуре. Ковалько В.И. М.:ВАКО, 2010.

Литература для обучающихся:

1. Жудов В.А. Лыжные гонки: Правила соревнований. -  М.: ФиС, 2001.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. -  М.: ФиС, 2003.
3. Кардюков В.В. Лыжный спорт: Правила соревнований. -  М.: ФиС, 2005.
4. Ляхов В.И. Лёгкая атлетика: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2008.
5. Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. -  М.: Просвещение, 2007.
6. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. -  М.: Просвещение, 2001.
7. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах. - М.: Сов.спорт, 2003
8. Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. -  М.: ФиС, 2002.