

**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  «ОФП 9-10 лет» базовый уровень |
|  | Срок реализации | 4 месяца |
|  | 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 45 часов,в неделю 3 часа.

Программа реализуется на уровне образовательного учреждения.

**Срок реализации программы:** 4 месяца.

**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 |
|  | **Общеразвивающие упражнения.** | **6** | 3 | 3 | выполнение контрольных нормативов |
| 2.1 | ОРУ на месте | 1 | 0,5 | 0,5 | выполнение контрольных нормативов |
| 2.2 | ОРУ  без  предметов | 1 | 0,5 | 0,5 | выполнение контрольных нормативов |
| 2.3 | ОРУ на месте в парах | 1 | 0,5 | 0,5 | выполнение контрольных нормативов |
| 2.4 | ОРУ  на месте(в колоннах) | 1 | 0,5 | 0,5 | выполнение контрольных нормативов |
| 2.5 | ОРУ с мячом | 1 | 0,5 | 0,5 | выполнение контрольных нормативов |
|  | **Легкая атлетика** | **19** | 5,5 | 10,5 | выполнение контрольных нормативов, участие в локальных и районных спортивных соревнованиях |
| 3.1 | Правила предупреждения травматизма. | 1 | 1 |  | Опрос, тест |
| 3.2 | Ходьба и бег | 2 | 0,5 | 1,5 | выполнение нормативов |
| 3.3 | Бег. Развитие скорости. | 2 | 0,5 | 1,5 | выполнение нормативов |
| 3.4 | Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | 0,5 | 1,5 | выполнение нормативов |
| 3.5 | Прыжки с места | 2 | 0,5 | 1,5 | выполнение нормативов |
| 3.6 | Прыжки в длину | 2 | 0,5 | 1,5 | выполнение нормативов |
| 3.7 | Прыжки. 3 и 5 кратные | 2 | 0,5 | 1,5 | выполнение нормативов |
| 3.8 | Метание. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | 0,5 | 1,5 | выполнение нормативов |
| 3.9 | Развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 | выполнение нормативов |
| 3.10 | Прыжок в высоту Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | 0,5 | 1,5 | выполнение нормативов |
|  | **Подвижные и спортивные игры.** | **16** | 4 | 12 | выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях |
| 4.1 | Подвижные игры с элементами пионербола. Развитие координационных способностей. Т.б. по спортивным и подвижным играм. | 3 | 1 | 2 | выполнение нормативов |
| 4.2 | Подвижные игры с элементами перестрелки. Развитие координационных способностей. Т.б. по спортивным и подвижным играм. | 3 | 1 | 2 | выполнение нормативов |
| 4.3 | Игры и эстафеты.  Развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. | 3 | 0.5 | 2.5 | выполнение нормативов |
| 4.5 | Подвижные игры на  материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; | 3 | 0.5 | 2.5 | выполнение нормативов |
| 4.6 | Игры на материале национальных русских игр. (лапта, вышибалы и др.) | 2 | 0.5 | 1.5 | выполнение нормативов |
| 4.7 | Личная гигиена. Понятие «осанка» Игры по выбору учеников. | 2 | 0.5 | 1.5 | выполнение нормативов |
| 5 | **Контрольные упражнения** | 3 |  | 3 |  |
| 5.1 | Общеразвивающие упражнения. | 1 |  | 1 | выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях |
| 5.2 | Легкая атлетика | 1 |  | 1 | выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях |
| 5.3 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |  | 1 | выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях |

1. **Календарный учебный график**

Дата и начало учебного процесса: с 14 сентября по 28 декабря

Количество учебных недель: 15 недель

Продолжительность каникул: нет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Период прохождения материала | Кол-во часов | Форма занятия | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| **Сентябрь** | | | | | | |
|  | 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 |
| 1 | Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная | Общеразвивающие упражнения. | Спортивный зал | выполнение нормативов |
| 1 | Закрепление, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная | Легкая атлетика Правила предупреждения травматизма. ОРУ. | Спортивный зал, стадион, спортивная площадка |  |
|  | 2 неделя | 3 | Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная | Легкая атлетика. ОРУ. Ходьба и бег | Спортивный зал, стадион, спортивная площадка | выполнение нормативов |
|  | 3 неделя | 3 | Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная | Легкая атлетика. ОРУ. Бег. Развитие скорости. | Спортивный зал, спортивная площадка, стадион | выполнение нормативов |
| **Октябрь** | | | | | | |
|  | 1 неделя | 3 | Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная | ОРУ. Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств. | Спортивный зал, стадион, спортивная площадка | выполнение нормативов |
|  | 2 неделя | 2 | Новый материал, закрепление. Индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная | ОРУ. Прыжки с места | Спортивный зал, стадион, спортивная площадка | выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях |
| 1 | Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная | ОРУ. Прыжки в длину. | Спортивный зал, стадион, спортивная площадка | выполнение нормативов |
|  | 3 неделя | 1 | Новый материал, закрепление, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная | ОРУ. Прыжки в длину. | Спортивный зал, стадион, спортивная площадка | выполнение нормативов |
| 2 | Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная | ОРУ. Прыжки. 3 и 5 кратные | Спортивный зал, стадион, спортивная площадка | выполнение нормативов |
|  | 4 неделя | 3 | Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная | ОРУ. Метание. Развитие скоростно-силовых качеств. | Спортивный зал, стадион, спортивная площадка | выполнение нормативов |
| **Ноябрь** | | | | | | |
|  | 1 неделя | 3 | Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная | **Подвижные и спортивные игры.** ОРУ. Развитие выносливости Игры по выбору учеников. | Спортивный зал, спортивная площадка | выполнение нормативов |
|  | 2 неделя | 3 | Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная | **Подвижные и спортивные игры.** ОРУ. Развитие выносливости Игры по выбору учеников. | Спортивный зал, спортивная площадка | выполнение нормативов |
|  | 3 неделя | 3 | Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная | ОРУ. Прыжок в высоту Развитие скоростно-силовых качеств. | Спортивный зал, спортивная площадка, тренажерный зал | выполнение нормативов |
|  | 4 неделя | 1 | Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная | ОРУ Легкая атлетика. | Спортивный зал, тренажерный зал | выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях |
| 2 | Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная | **Подвижные и спортивные игры.** ОРУ. Подвижные игры с элементами пионербола. Развитие координационных способностей. Т.б. по спортивным и подвижным играм. | Спортивный зал | Командные игры, наблюдение |
| **Декабрь** | | | | | | |
|  | 1 неделя | 3 | Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная | **Подвижные и спортивные игры.** ОРУ. Подвижные игры с элементами пионербола. Развитие координационных способностей. | Спортивный зал, | Командные игры, наблюдение |
|  | 2 неделя | 3 | Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная | **Подвижные и спортивные игры.** ОРУ. Подвижные игры с элементами перестрелки. Развитие координационных способностей. Т.б. по спортивным и подвижным играм. | Спортивный зал | Игра в командах, наблюдение |
|  | 3 неделя | 1 | Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная | **Подвижные и спортивные игры.** ОРУ. Подвижные игры с элементами перестрелки. Развитие координационных способностей. Т.б. по спортивным и подвижным играм. | Спортивный зал. | Игра в командах, наблюдение |
| 2 | Новый материал, закрепление. Индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная | **Подвижные и спортивные игры.** ОРУ. Игры и эстафеты.  Развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. | Спортивный зал. | Игра в командах, наблюдение |
|  | 4 неделя | 1 | Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная | **Подвижные и спортивные игры.** ОРУ. Игры и эстафеты.  Развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. | Спортивный зал. | Игра в командах, наблюдение |
| 2 | Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная | **Подвижные и спортивные игры.** ОРУ. Игры на материале национальных русских игр. (лапта, вышибалы и др.) | Спортивный зал. | Игра в командах, наблюдение |

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 1: Общеразвивающие упражнения. Выполняются вначале каждого занятия – разминка.

Тема: ОРУ на месте.

Теория: Правильность выполнения ОРУ на месте.

Практика: Выполнение упражнений.

Тема: ОРУ без предметов.

Теория: Правильность выполнения ОРУ без предметов.

Практика: Выполнение упражнений.

Тема: ОРУ на месте в парах.

Теория: Правильность выполнения ОРУ на месте в парах.

Практика: Выполнение упражнений.

Тема: ОРУ на месте (в колоннах).

Теория: Правильность выполнения ОРУ на месте (в колоннах).

Практика: Выполнение упражнений.

Тема: ОРУ с мячом.

Теория: Правильность выполнения ОРУ с мячом.

Практика: Выполнение упражнений.

Тема: ОРУ с гимнастической палкой, ОРУ с обручем.

Теория: Правильность выполнения ОРУ с гимнастической палкой, ОРУ с обручем.

Практика: Выполнение упражнений.

Тема: ОРУ «Зарядка лыжника».

Теория: Правильность выполнения ОРУ «Зарядка лыжника».

Практика: Выполнение упражнений.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Тема: Правила предупреждения травматизма.

Терия: Правила предупреждения травматизма.

Тема: Ходьба и бег.

Теория: Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.

Практика: Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.

Бег. Развитие скорости.

Теория: Бег в коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30м, от 40-60м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Практика: Бег в коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30м, от 40-60м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Тема: Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.

Теория: На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Практика: На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Тема: Прыжки с места.

Теория: Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления).

Практика: Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления).

Тема: Прыжки в длину.

Теория: Прыжки на заданную длину по ориентирам в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега.

Практика: Прыжки на заданную длину по ориентирам в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега.

Тема: Прыжки. 3 и 5 кратные.

Теория: Прыжки на заданную длину по ориентирам, многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места, многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Практика: Прыжки на заданную длину по ориентирам, многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места, многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Тема: Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.

Теория: Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков), на двух ногах. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Практика: Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков), на двух ногах. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Тема: Прыжок в высоту Развитие скоростно-силовых качеств.

Теория: Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега с зоны отталкивания.

Практика: Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега с зоны отталкивания.

Раздел 3: Подвижные и спортивные игры.

Тема: Подвижные игры с элементами пионербола. Развитие координационных способностей. Т.б. по спортивным и подвижным играм.

Теория: Техника безопасности по подвижным играм. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал – садись».

Практика: Уметь владеть мячом; держание, передачи на

спортивные игры. баскетбола. Развитие координационных способностей. 1 передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель. Игра «Передал – садись». расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть пионербол. Знать технику безопасности по подвижным играм.

Тема: Подвижные игры с элементами перестрелки. Развитие координационных способностей. Т.б. по спортивным и подвижным играм.

Теория: Техника безопасности по подвижным играм. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал – садись».

Практика: Отработка умения владеть мячом; держание, передачи на

спортивные игры. баскетбола. Развитие координационных способностей. 1 передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель. Игра «Передал – садись». расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть перестрелку. Знать технику безопасности по подвижным играм.

Тема: Игры и эстафеты. Развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей.

Теория: Правила проведения эстафет. Т.Б. при эстафетах. Эстафеты с мячом, обручем, скакалкой и т.д.

Практика: Проведение эстафет.

Тема: Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;

Теория: Правила подвижных игр «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».

Практика: Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».

Тема: Игры на материале национальных русских игр. (лапта, вышибалы и др.)

Теория: Игры: «Салки», «Прятки», «Городки», Жмурки», «Перетягивание каната».

Практика: Принимать участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.

Тема: Личная гигиена. Понятие «осанка» Игры по выбору учеников.

Теория: Правильное выполнение правил личной гигиены. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя» Принимать участие в играх.

**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.

**Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования Велигжанинов Алексей Сергеевич1 раз в 5 лет проходит курсовые мероприятия по профилю деятельности. Профессиональные компетенции педагога соответствуют профессиональному стандарту «Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых».

* 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;
* Спортивный зал.

**Инвентарь:**

* Волейбольные мячи;
* Баскетбольные мячи;
* Скакалки;
* Теннисные мячи;
* Малые мячи;
* Гимнастическая стенка;
* Гимнастические скамейки;
* Сетка волейбольная;
* Щиты с кольцами;
* Секундомер;
* 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.