

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Берёзовская средняя общеобразовательная школа № 10

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Сухарева  
зам. директора по УВР

Утверждаю:

\_\_\_\_\_ Ф.А. Ястреб  
директор школы  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«Основы жизнедеятельности в формировании**  
**ОФП»**

Направление программы: *спортивное*

2023 – 2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### *Нормативные правовые документы, регламентирующие образовательную деятельность*

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Минпросвещения от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Приказ Минобрнауки от 23.08.2017 №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
5. Устав МОУ Некоузской СОШ

Программа «Основы жизнедеятельности в формировании ОФП» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. В ней выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и изучение основ жизнедеятельности» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

*Первая содержательная линия включает:*

1) знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений;

2) простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

3) комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

*Вторая содержательная линия включает:*

1) знания о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения;

2) простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности;

3) жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Общая физическая подготовка – 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.

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Общая физическая подготовка – это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Потребность активной двигательной деятельности игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных и спортивных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

**Педагогическая целесообразность программы** проявляется в том, что в ней особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в процессе специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровья сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

**Новизна и отличительная особенность** программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной программы по физической культуре для учащихся 5 – 6 классов общеобразовательных учреждений. В ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников. Запланированы воспитательные задачи.

**Цель программы:** расширение знаний обучающихся об укреплении здоровья, об общеразвивающих физических упражнениях, которые можно использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга, углубленная подготовка юных спортсменов для реализации достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач:**

1. Образовательных:

- Обучение техническим и тактическим приёмам в спортивных играх, легкой атлетике.

- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям по физической культуре и спорту;

## 2. Воспитательных:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;

## 3. Оздоровительных:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;

Программа «Основы жизнедеятельности в формировании ОФП» **рассчитана на обучение школьников 13-14 лет** (7-9 класс) в течение 1 года. Режим работы составляет 3 раза в неделю по 1 занятию (по 45 мин), всего за учебный год – 105 часов. Наполняемость учебных групп – до 15 человек (на всех этапах обучения в группах ОФП).

**Набор производится** без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурно-спортивной деятельностью и отсутствие медицинских противопоказаний. В процессе обучения формируются команды для участия в районных и областных соревнованиях.

**Форма обучения** – очная.

*Организация занятий.* Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный.

*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;
- соревнования;
- эстафеты.

*Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:* информационно-познавательные (беседы, показ); творческие (развивающие игры); методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседа).

*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, связанных 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 соблюдения гигиенических норм, обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климатические 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.

### **Методика проведения занятия**

*Вступительная часть:* познакомить учащихся с темой занятия.

*Подготовительная часть:* познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

*Основная часть:* Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

*Заключительная часть:* Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

### **В результате освоения программы обучающиеся**

*Должны знать:*

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям;
- Об основных способах и особенностях движений, передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

*Должны уметь:*

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с товарищами в процессе занятий;
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Учебный план (стартовый уровень)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Легкая атлетика	10	1	9	Входное тестирование по ОФП. Тестирование: бег 3*10м, метание мяча
2	Гимнастика	16	2	24	Контрольное упражнение на пресс, вис на согнутых руках, на гибкость. Тестирование: отжимание.
3	Спортивные игры	28	3	25	Контрольное упражнение: прыжки через скакалку. Тестирование: подтягивание/отжимание; приседания.
4	Лыжная подготовка	16	4	12	Прохождение дистанции 1 км на время. Промежуточное тестирование по ОФП.
5	Лапта	12	1	11	Контрольное упражнение: удары битой
6	Легкая атлетика	20	3	17	Тестирование: бег на дистанции 30м, 60м, 300м/500м, бег на длинной дистанции (на выносливость), метание мяча, прыжки через скакалку, прыжок в длину с места. Итоговое тестирование по ОФП
ИТОГО:		102	14	99	

#### **Содержание учебного плана**

#### Раздел 1. Укрепление здоровья и личная гигиена

Теория: *Знания о физической культуре.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Практика: *Деятельность оздоровительной направленности.* Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

*Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.* Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата,

дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

## *Раздел 2. Физическое развитие и физическая подготовка*

Теория: *Знания о физической подготовке.* Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. *Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации.* Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Практика: *Способы деятельности с общеразвивающей направленностью.* Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

*Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.*

*Жизненно-важные двигательные навыки и умения.* Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

*Акробатические упражнения с элементами гимнастики*

Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега.

*Легкоатлетические упражнения.* Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

*Упражнения лыжной подготовки (при наличии условий).* Передвижение ступающим и попеременным двухшажным ходом. Повороты способом «переступание» на месте и в движении. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке.

*Подвижные игры с элементами спортивных игр.* Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола, русской лапты.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

**Календарный учебный график**

Дата	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
<b>1. Легкая атлетика. 10 часов.</b>				
	2	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий. Понятие о физической культуре.	Инструктаж. Групповая.	Фронтальный опрос. Входное тестирование по ОФП
	2	Правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд. ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м, бег на выносливость. Предупреждение травматизма при выполнении упражнений.	Групповая. Индивидуальная. Оздоровительное занятие.	Наблюдение.
	2	Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м. Прыжок в д/м.	Фронтальная. Групповая практическая. Соревнование.	Наблюдение.
	2	ОРУ. СБУ. Метание м/м, бег 3x10м	Групповая практическая.	Тестирование: бег 3*10м
	2	ОРУ. СБУ Метание м/мяча, кроссовая подготовка.	Групповая практическая.	Тестирование: метание м/мяча
<b>2. Гимнастика. 16 часов.</b>				



Дата	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
	1	ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.	Инструктаж. Фронтальная беседа.	Проверка теоретических знаний. Тест.
	1	Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. ОРУ. Строевые упражнения, силовая подготовка.	Групповая практическая. Самостоятельная работа.	Смотр составленных комплексов упражнений.
	1	Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). ОРУ. Упражнения на акробатике. Пресс. Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь - девочки)	Групповая практическая. Самостоятельная работа.	Наблюдение. Контрольное упражнение на пресс.
	1	ОРУ. Вис на согнутых руках. Разучивание упражнений в равновесии, упражнения на брусьях.	Групповая практическая. Самостоятельная работа.	Контрольное упражнение: вис на согнутых руках.
	2	Акробатические комбинации, состоящие из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувырков (вперед и назад). ОРУ. Опорные прыжки. Мальчики – комбинации на параллельных брусьях, девочки – упражнения в равновесии.	Групповая практическая. Самостоятельная работа.	Наблюдение
	2	ОРУ. Опорные прыжки. Комбинации в акробатике. Прыжковые упражнения (стоя на месте и с продвижением в разные стороны)	Групповая практическая. Самостоятельная работа.	Наблюдение

Дата	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
	2	ОРУ. Комбинация в акробатике, упражнения на параллельных брусьях, упражнения в равновесии.	Групповая и индивидуальная практическая.	Наблюдение
	1	ОРУ. Отжимание, висы и упоры, упражнения на параллельных брусьях, упражнения на бревне.	Групповая и индивидуальная практическая.	Тестирование: отжимание.
	1	ОРУ. Упражнения на параллельных брусьях, упражнения в равновесии, висы и упоры.	Групповая и индивидуальная практическая.	Наблюдение.
	1	ОРУ. Упражнений на перекладине. Гибкость.	Групповая и индивидуальная практическая. Оздоровительное занятие.	Контрольное упражнение на гибкость. Участие в школьных и областных соревнованиях «Русский силомер»
	1	ОРУ в парах. Упражнения на перекладине, метание набивного мяча.	Групповая и индивидуальная практическая.	Наблюдение.
	1	ОРУ с предметами. Полоса препятствий.	Групповая и индивидуальная практическая.	Эстафета.
	1	ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на снарядах.	Групповая и индивидуальная практическая.	Наблюдение.
<b>3. Спортивные игры. 28 часов.</b>				
	2	ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения).	Групповая теоретическая.	Фронтальный опрос.
	2	ОРУ. Строевые упражнения. Элементы спортивных игр (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой).	Групповая и индивидуальная практическая. Самостоятельная работа.	Наблюдение.
	2	ОРУ. Элементы спортивной игры (бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки через скакалку.	Групповая и индивидуальная практическая.	Тестирование. Прыжки через скакалку.
	2	ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия), метание набивного мяча	Групповая и индивидуальная практическая.	Наблюдение. Игра «Кто дальше?»

Дата	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
	2	ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра	Групповая и индивидуальная практическая.	Игра в команде.
	2	Волейбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (стойка игрока - верхняя, средняя, нижняя). Подтягивание ( <b>контр</b> )	Групповая и индивидуальная практическая.	Наблюдение.
	2	ОРУ. Элементы спортивной игры (передвижения игрока).	Групповая теоретическая. Групповая практическая.	Наблюдение.
	2	ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача ).	Групповая прктическая в парах	Наблюдение.
	2	ОРУ. Элементы спортивной игры (прием снизу). Приседание.	Групповая и индивидуальная практическая.	Контрольное упражнение: приседание.
	2	ОРУ. Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар)	Групповая практическая.	Наблюдение.
	2	ОРУ. Элементы спортивной игры (Одиночное блокирование).	Групповая в парах практическая.	Наблюдение.
	2	Футбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (удары по неподвижному и катящему мячу).	Индивидуальная практическая.	Наблюдение.
	2	ОРУ. Элементы спортивной игры (удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема)	Индивидуальная практическая.	Промежуточное тестирование по ОФП.
	2	ОРУ. Элементы спортивной игры (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой)	Индивидуальная практическая.	Игра в команде.
ИТОГО:	64			
<b>4. Лыжная подготовка. 16 часов</b>				
	2	ТБ на занятиях. Зимнии виды спорта. Подготовка лыж, спортивной формы. Правила проведения соревнований.	Групповая теоретическая.	Наблюдение.
	2	Прохождение дистанции. Лыжные ходы.	Групповая и индивидуальная практическая.	Игра с элементами лыжных гонок.

Дата	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
	2	Прохождение дистанции 1 км Торможения, повороты, подъемы, спуски.	Групповая и индивидуальная практическая.	Наблюдение.
	2	Прохождение лыжной дистанции. Одновременный одношажный ход.	Групповая теоретическая. Индивидуальная практическая.	Наблюдение.
	2	Спуски и торможения, повороты и подъемы.	Групповая и индивидуальная практическая.	Наблюдение.
	2	Тактика прохождения дистанции на время. Коньковый ход.	Групповая теоретическая. Индивидуальная практическая.	Прохождение дистанции 1000м на время.
	2	Прохождение дистанции. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Передвижение ступающим и попеременным двухшажным ходом.	Групповая и индивидуальная практическая.	Участие в празднике «Кубок Героев»
	2	Прохождение дистанции, используя изученные ходов. Эстафета.	Групповая и индивидуальная практическая.	Эстафета – соревнование команд.
<b>Лапта. 12 часов.</b>				
	4	ОРУ. Удары битой.	Групповая теоретическая. Групповая и индивидуальная практическая.	Контрольное упражнение: удар битой.
	4	ОРУ. Игра в лапту.	Групповая и индивидуальная практическая.	Наблюдение.
	4	ОРУ. Игра в лапту.	Групповая и индивидуальная практическая.	Соревнования команд. Участие в районных соревнованиях.
<b>Легкая атлетика. 20 часов.</b>				
	1	Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	Групповая теоретическая.	
	1	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетные палочки.	Групповая теоретическая. Групповая и индивидуальная практическая.	Наблюдение.

Дата	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции (30м, 60м). Старт и финиширование в беге. Старты в беге.	Групповая и индивидуальная практическая.	Наблюдение.
	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60м, силовая подготовка.	Групповая и индивидуальная практическая.	Соревнования в беге 60м
	2	ОРУ. СБУ Метание м/м, прыжки через скакалку.	Групповая и индивидуальная практическая.	Соревнования в прыжках через скакалку.
	2	ОРУ. СБУ Бег на выносливость 8 кругов.	Групповая и индивидуальная практическая.	Контрольное упражнение на выносливость.
	2	ОРУ. СБУ Прыжковые упражнения. «Кто дальше прыгнет?». Бег на короткие дистанции 300 м/500м	Групповая и индивидуальная практическая.	Соревнования в беге на 300м/500м
	2	ОРУ. С.Б.У. Прыжок в д/м. Легкоатлетические упражнения.	Групповая и индивидуальная практическая.	
	2	ОРУ. С.Б.У. Прыжок в д/м. Легкоатлетические упражнения.	Групповая и индивидуальная практическая.	Соревнования по прыжкам в длину с места.
	2	ОРУ. СБУ Бег на выносливость, бег на короткие дистанции 30 м	Групповая и индивидуальная практическая.	Итоговое тестирование по ОФП
	2	ОРУ. СБУ Бег на выносливость, бег на короткие дистанции 30 м	Групповая и индивидуальная практическая.	Соревнования в беге на короткие дистанции.
ИТОГО:	76			
ВСЕГО:	105			

#### ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

**Кадровое обеспечение:** учитель физической культуры, образование высшее педагогическое.

**Материально-техническое обеспечение:**

*Помещения:*

- Школьный спортивный зал;
- Школьная спортивная площадка;
- Учебный кабинет с оборудованием мультимедиа проектором, экраном,

компьютером.

*учебное оборудование:*

- Баскетбольные щиты,
- Волейбольная сетка,
- Ворота для мини – футбола;

- Мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные, резиновые, набивные различной массы, малые для метания,
- Биты,
- Скакалки,
- Стойки для обводки,
- Гимнастические стенки,
- Перекладины
- Гимнастические маты,
- Гимнастические скамейки,
- Гантели,
- Обручи,
- Гимнастические палки,
- Гимнастический козел,
- Гимнастические коврики;
- Секундомер,
- Свисток,
- Рулетка, динамометр.

**Учебно – методическое обеспечение:**

*Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по «Общей физической подготовке»,
- Схемы и плакаты освоения технических приемов,
- Правила судейства по видам спорта.

*Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения занятий.
- Рекомендации по организации спортивных игр.
- Инструкции по охране труда.

### **ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала (фронтальный опрос, наблюдение, контрольные упражнения);
- оценки результатов выступления в индивидуальных районных соревнованиях (легкая атлетика, лыжные гонки, «Русский силомер») и соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей (соревнования по русской лапте, мини-футболу, стрит болу, волейболу);
- выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

***Диагностическая методика образовательной программы***

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течении всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания

знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят.

Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:  
 «Низкий» - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно.  
 «Средний» - упражнение или элемент выполнен правильно, но недостаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.  
 «Высокий» - упражнение или элемент выполнен правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Вид диагностики	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Спец. физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл	Прирост
1		Входная	Н -3	Н -3	Н -3	Н -3	Н -3	0,5
		Промежуточная	Н -3	С -4	Н -3	Н -3	Н-3,25	
		Итоговая	Н -3	С-4	Н -3	С-4	С-3,5	
2		Входная						
		Промежут.						
		Итоговая						

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

#### **Контрольные нормативы**

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			«3» низкий	«4» средний	«5» высокий	«3» низкий	«4» средний	«5» высокий
Скоростные	Бег 30м (сек.)	11	6,3 и >	5,5	5,0 и <	6,4 и >	5,7	5,1 и <
		12	6,0	5,4	4,9	6,2	5,4	5,0
		13	5,9	5,2	4,8	6,3	5,5	5,0
		14	5,8	5,1	4,7	6,1	5,4	4,9
		15	5,5	4,9	4,5	6,0	5,3	4,9
	Бег 60м (сек.)	11	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,4
		12	11,1	10,4	9,8	11,2	10,6	10,3
		13	11,0	10,2	9,4	11,2	10,4	9,8
		14	10,5	9,7	8,8	10,7	10,2	9,7

		15	10,0	9,2	8,4	10,5	10,0	9,4	
Координационные	Челночный бег 3x10м (сек.)	11	9,7 и >	8,8	8,5 и <	10,1	9,3	8,9 и <	
		12	9,3	8,6	8,3	10,0	9,1	8,8	
		13	9,3	8,6	8,3	10,0	9,0	8,7	
		14	9,0	8,3	8,0	9,9	9,0	8,6	
		15	8,6	8,0	7,7	9,7	8,8	8,5	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	11	140 и <	180	195 и >	130 и <	165	185 и >	
		12	145	185	200	135	170	190	
		13	150	190	205	140	175	200	
		14	160	195	210	145	180	200	
		15	175	205	220	155	185	205	
	Метание мяча (м)	11	20	27	34	14	17	21	
		12	21	29	36	15	18	23	
		13	23	31	39	16	19	26	
		14	28	37	42	17	21	27	
		15	31	40	45	18	23	28	
Скоростная выносливость	Бег 300м (сек.)	11	1.25	1.14	1.08	1.30	1.15	1.08	
		12	1.20	1.10	1.05	1.23	1.12	1.07	
		13	1.17	1.08	1.02,8	1.17	1.10	1.05	
		14	-	-	-	-	-	-	
		15	-	-	-	1.05	1.00	54,8	
	Бег 500м (сек.)	11	-	-	-	-	-	-	
		12	2.30	2.15	2.00	2.37	2.23	2.15	
		13	2.25	2.10	1.55	2.30	2.20	2.10	
		14	2.20	2.05	1.53	2.27	2.17	2.05	
		15	2.15	2.00	1.50	2.25	2.15	2.00	
Бег 800м (сек.)	15	3.20	3.05	2.50	3.50	3.30	3.10		
Выносливость	6-минутный бег (м)	11	900 и <	1100	1300 и >	700 и <	1000	1100 и >	
		12	950	1200	1350	750	1050	1150	
		13	1000	1250	1400	800	1100	1200	
		14	1050	1300	1450	850	1150	1250	
		15	1100	1350	1500	900	1200	1300	
	Бег 1500м	11	Без учёта	времени	Без учёта	времени	8.40	8.20	8.00
		12	8.10	7.50	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30
		13	8.00	7.30	7.00	7.00	8.30	8.00	7.30
	Бег 2000м	14	11.40	10.40	10.00	13.50	12.40	11.00	
		15	11.00	10.00	9.20	13.00	12.00	10.20	
Силовые	Подтягивания: мальчики - из виса, девочки - из виса лёжа	11	1	4	6 и >	4 и <	14	19 и >	
		12	1	5	7	4	17	20	
		13	1	6	8	5	16	19	
		14	2	7	9	5	15	17	
		15	3	8	10	5	13	16	

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Детские подвижные игры. / Сост. В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994



3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
7. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
8. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.