Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ильинская основная общеобразовательная школа№ 21

|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано»Заместитель директора поУВР МБОУ ИООШ №21\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Вербицкая Л.Н.от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. | «Утверждаю»Директор МБОУ ИООШ№21\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Гамов А.А.Приказ №\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_\_»2019г. |

 **РАБОЧАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА**

**по спортивно-оздоровительной группе**

 Срок реализации программы: 1год

Возраст обучающихся: 6-10 лет.

 Автор:

 Тренер-преподаватель

 высшей категории

Чивчян Вардан Оганнесович

х. Ильинский

2019год

**Пояснительная записка**

 Программа для спортивно-оздоровительных групп составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 06.04.2015) «Об образовании в Российской Федерации».

 Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Постановлением от 4.07.2014 г. об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

 Образовательная программа « ОФП» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, составлена на основе Программы для образовательных учреждений Матвеев А.П., Петрова Т.В. Физическая культура для 1-11 классов; Программы для ДЮСШ и образовательных школ, спортивные   кружки и секции  Зверева М. С.

**Данная программа актуальна,**  так как двух занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. С этой задачей должен справляться спортивный кружок по ОФП. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

 Следует помнить, что разнообразие формы и методы спортивно-тренировочных занятий формируют у детей  устойчивый интерес к посещению данного кружка.

 К занятиям в данном кружке допускаются учащиеся в возрасте от 6 до 10 лет, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные участковым врачом.

Освоение программного материала осуществляется по трем направлениям:

- оздоровительное;

- воспитательное;

- образовательное.

**Цель программы:** увеличение двигательной активности детей младшего возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Предметные**

• вооружение знаниями по истории развития физкультуры и спорта, правилам соревнований;

• обучение учащихся технике движений основных видов спорта;

• привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта.

**Оздоровительные**

• профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;

• укрепление связок нижних и верхних конечностей;

• укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств.

**Личностные**

• развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, гибкости, специальной и общей выносливости;

• воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

• повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по  ОФП.

**Результаты прохождения программного материала.**

По окончании первого года обучения у детей  созданы условия для устойчивого интереса к избранному виду спорта. Появляется интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства. Обучающиеся достигают всесторонней физической подготовленности и развития, что показывают контрольные испытания первого года обучения.

 Навыки в организации и порядка проведении учебно–тренировочных занятий. Показывают уровень физического развития и физической подготовки согласно контрольным испытаниям.

**Планируемые результаты изучения программы кружка ОФП**

**1 года обучения**

***В результате изучения курса учащиеся***

***Научатся:***

**в сфере предметных результатов**

* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
* выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
* оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
* пробегать с максимальной скоростью 30 и 60 м из положения низкого старта;
* пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
* выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
* выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м);
* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
* выполнять подтягивание на низкой перекладине;
* опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
* выполнять акробатические упражнения (кувырки вперед, назад;

**в сфере метапредметных результатов:**

* ставить цели и задачи на каждом уроке;
* планировать учебную деятельность на уроке и дома;
* осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
* работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
* осуществлять рефлексию и самоконтроль  учебной деятельности,  проводить самооценку
* работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**в сфере личностных результатов**

* оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
* контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

***Получат возможность научиться***:

**в сфере предметных результатов**

* организовывать  самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
* описывать  роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

**в сфере личностных результатов**

* формировать портфолио учебных достижений.
* использовать речевые средства в соответствии  для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**2 года обучения**

***В результате изучения курса учащиеся***

***Научатся:***

**в сфере предметных результатов**

* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
* выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
* оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
* пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого стартa;
* пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
* выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
* выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
* выполнять подтягивание на перекладине (мальчики);
* опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);

**в сфере метапредметных результатов:**

* ставить цели и задачи на каждом уроке;
* планировать учебную деятельность на уроке и дома;
* осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
* работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
* оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
* осуществлять рефлексию и самоконтроль  учебной деятельности,  проводить самооценку
* работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов;
* использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**в сфере личностных результатов**

* оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
* контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

***Получат возможность научиться***:

**в сфере предметных результатов**

* организовывать  самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
* описывать  роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

**в сфере личностных результатов**

* формировать портфолио учебных достижений.
* использовать речевые средства в соответствии  для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**3-4 года обучения**

***В результате изучения курса учащиеся***

***Научатся:***

**в сфере предметных результатов**

* играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
* выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
* оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
* пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого стартa;
* пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
* выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
* выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
* выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
* выполнять акробатическую комбинацию из четырѐхэлементов;

**в сфере метапредметных результатов:**

* ставить цели и задачи на каждом уроке;
* планировать учебную деятельность на уроке и дома;
* осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
* работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
* оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
* осуществлять рефлексию и самоконтроль  учебной деятельности,  проводить самооценку
* работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**в сфере личностных результатов**

* оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
* контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

***Получат возможность научиться***:

**в сфере предметных результатов**

* организовывать  самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах;
* выполнять учебный проект.
* оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
* описывать  роль и значения физической культуры в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

**в сфере метапредметных результатов**

* анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
* выполнять сбор информации в несложных случаях;
* оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
* публично представлять результаты учебных достижений.
* выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов.

**в сфере личностных результатов**

* формировать портфолио учебных достижений.
* использовать речевые средства в соответствии  для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Формирование универсальных учебных действий:**

**Личностные универсальные учебные действия.**

**У обучающегося будут сформированы:**

 - положительное отношение к занятиям в кружке, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;

- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

- способность к самооценке на основе критериев успешности учебно-тренировочной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;

- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;

- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;

- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;

- установка на здоровый образ жизни;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;

- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;

- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

- понимания значения занятия спортом в жизни человека;

- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно оздоровительной и спортивной деятельности;

- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;

- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям в спортивном кружке;

- адекватного понимания, с помощью тренера, причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;

- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;

- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровье сберегающего поведения;

**Регулятивные универсальные учебные действия.**

**Обучающийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на тренировочном занятии и задачи по освоению двигательных действий;

- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств в избранном виде спорта указанную учителем, в учебно- тренировочном процессе;

- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;

- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений  тренировочной деятельности;

- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;

различать способ и результат собственных и коллективных действий.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;

- оценивать технику выполнения упражнения по видам спорта одноклассником, проводить анализ действий игроков во время игры;

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;

- осуществлять контроль физического развития, использую тесты для определения уровня развития физических качеств и роста результатов в избранном виде спорта;

- проводить самоанализ техники выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

**Познавательные универсальные учебные действия.**

**Обучающийся научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;

- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;

- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;

- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;

- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;

- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от вида спорта и конкретных условий;

- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ;

- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;

- анализировать технику спортивных игр или выполнения упражнений, строя логичные решения, включающие установление причинно-следственных связей;

- выявлять связь занятий  спортивной деятельностью с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

**Коммуникативные универсальные учебные действия.**

**Обучающийся научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;

- контролировать свои действия в коллективной работе;

- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партером и учитывая его реакцию на игру;

- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;

- соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- задавать вопросы для уточнения техники, тактики или правил игры.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;

- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;

- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;

- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

**Формирование и развитие компетентности в области ИКТ(**информационно-коммуникационная технология**). Учащиеся научатся:**

-целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

**-** использовать компьютерные технологии для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

-использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

-создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**Обоснование необходимости программы.**

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

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

* несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
* перегрузка учебных программ;
* ухудшение экологической обстановки;
* недостаточное или несбалансированное питание;
* стрессовые воздействия;
* распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе 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.
Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

 Основная задача   спортивного объединения - воспитание участников объединения в процессе овладения физической куль турой. Она решается руководителем объединения на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников объединения. Необходимо также поддерживать связь с  родителями (законными представителями) занимающихся.

 Программа спортивного объединения общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

 Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

 Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Руководитель объединения должен разъяснить занимающимся  направленность системы физического воспитания, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

 При подборе средств и методов практических занятий руководитель объединения должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика и акробатическая подготовка, спортивные или подвижные игры,  и т. д.).

 Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

 Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

*- подготовительной*, куда включаются спортивные упражнения на внимание, строевые приемы, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для всех групп мышц       (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

*- основной*, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, изучение и совершенствование приемов и упражнения из разных разделов, спортивные и подвижные игры;

*- заключительной*, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, выполняются упражнения для расслабления мышц и восстановления дыхания, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

 В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем объединения совместно с обучающимся (воспитанником).

 Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

 Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

 Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником объединения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя объединения) и судейства соревнований.

**Разнообразие** **форм и методов**, используемых в процессе занятий, позволяет учитывать как коллективные, так и индивидуальные потребности и способности детей.

Для усвоения программного материала:

 ***Словесный:***  рассказ, объяснение, беседа, инструктирование, опрос, разбор, обсуждение, словесная оценка и т.д.;

***Демонстрационный:*** показ движений, демонстрация наглядных пособий (рисунков, фотографий, плакатов, таблиц), кино- и видео-демонстрация;

 **Ознакомление** способствует созданию у обучаемых правильного двигательного преставления о разучиваемом упражнении (приеме).

Называю упражнение (прием), правильно его показываю, объясняю технику выполнения и его предназначение, выявление главного элемента.

 **Разучивание** направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от сложности упражнений (приема) применяю следующие способы разучивания:

• в целом - если прием не сложный, доступно для обучаемых;

• по частям – если упражнение (прием) сложное и его можно разделить на отдельные элементы;

• по разделениям – если упражнение (прием) сложное и его можно выполнить с остановками;

• с помощью подготовительных упражнений – если в целом из-за трудности его выполнить нельзя.

***Метод разучивания упражнений*:**

а) метод расчлененного обучения (выполнение подготовительных и

подводящих упражнений при обучении сложным движениям по

гимнастике);

б) метод избирательного обучения (акцентируется отдельный элемент  техники выполнения движения, например отталкивание в прыжке в

длину с разбега);

в) метод целостного обучения (выполнение легких и доступных

упражнений в целом);

г) метод строго регламентированного упражнения, который  подразделяется на *метод стандартно-повторного выполнения  упражнений* (упражнение выполняется при постоянной величине нагрузки и времени отдыха, в легкой атлетике и лыжах) и *метод переменного выполнения упражнений* (чередование  величины нагрузки и времени отдыха в обе стороны);

д) игровой метод (моделирование различных подвижных игр и эстафет, спортивные  игры);

е) соревновательный метод (деление на команды, проведение двухсторонних игр по волейболу, баскетболу, футболу по упрощенным и стандартным правилам).

 **Тренировка** направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков и умений путем их многократного повторения различных условиях.

 Ошибки, возникающие в процессе обучения, исправляю в такой последовательности:

- при групповом обучении: вначале общие; затем частные;

- при индивидуальном обучении: вначале значительные, затем второстепенные.

 Учебно-тренировочные занятия по борьбе разделяю на три части: подготовительная, основная, и заключительная.

Большое внимание в практических занятиях я уделяю разминке.

**Для организации учебной деятельности на тренировочных занятиях:**

*Фронтальная* (обще групповая) *организация деятельности учащихся*:

а) одновременное выполнение упражнений (в колоннах и шеренгах);

б) попеременное выполнение упражнений (чаще практикую задания в парах);

в) посменное выполнение упражнений (одинаковые задания выполняют сразу  несколько человек) ;

г) поточное выполнение упражнений (задание выполняется поочередно, один за другим).

*Звеньевая* (групповая) *организация деятельности* (деление учащихся на группы по разным признакам: полу, физическому развитию, подготовленности);

*Индивидуальная организация деятельности* (каждый учащийся выполняет определенные или заранее подготовленные упражнения; задания разделяются для  сильных и слабых учеников);

*Круговая форма организации* *деятельности* (упражнения разного вида выполняются на отдельных станциях с последующей сменой по кругу).

 На всех этапах обучения (ознакомления, разучивания, совершенствования) должен осуществляться дифференцированный подход по следующей схеме:

1.  деление учащихся на группы со сходной физической подготовкой и

выполнение соответственных заданий;

2 .  выполнение индивидуальных заданий для сильных и слабых учеников;

3.  последовательный переход учащихся от решения одной части двигательной задачи к другой, более сложной и наоборот.

 Использование различных способов дифференцированного обучения обеспечивает для слабых учеников более тщательную работу над элементами техники, целенаправленному развитию двигательных качеств; для сильных – возможность *опережающего обучения* и движению вперед к более сложным двигательным действиям.

**Качество полученных знаний, умений и знаний проверяется через итоговый контроль**:

Правильно поставленная и организованно проводимая учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке к сдаче нормативов.

По теории «Основы знаний»:

доклады, рефераты, тесты, викторины, беседы, согласно теоретического курса данной программы.

По технике выполнения упражнений:

Контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений).

**Образовательная программа составлена** с учетом психологических и физических особенностей развития детей младшего звена.

**Состав обучающейся группы:** неоднородный (девочки и мальчики).

Наполняемость группы до 15 человек.

Периодичность проведения занятий - 3 раза в неделю по 1  часу.

Общее количество часов в год: - для 1 -го класса 99 часов в год, а для 2-4 классов 102 часа в год.

**1 год  обучения(1-класс)**

**Годовой   план-график распределения учебного материала**

**внеурочная деятельность кружок ОФП**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Тема** | **Всего часов** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| 1. | Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. | 1 час | 1 час (в процессе занятия) |  |
| 2. | Теоретический материал | 2 часов |  2час (в процессе занятия) |  |
| 3. | Гимнастика и атлетическая подготовка | 31 часов | 1 часа (в процессе занятия) | 30 часов |
| 4. | Подвижные и спортивные игры(баскетбол, волейбол, футбол, и т.д.) | 44 час | 2 часа (в процессе занятия) | 42 часов |
| 5. | Легкая атлетика | 21 часов | 1час (в процессе занятия) | 20 часа |
| 6 | **Итого** | **99 часов** | **7 часов** | **92 часов** |

**Учебно - тематический план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | Формы аттестации/ контроля |
| всего | теорет.занятия | практич.занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  6 |
| **Раздел I. Теоретическая часть (7 ч.)** |
| 1.1 | Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы. | 1 | 1 | - | Беседа, опрос, зачет, задания |
| 1.2 | Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, порядок проведения УТЗ, требования к спортивной формы одежде. | 1 | 1 | - | Беседа, опрос, зачет, задания |
| 1.3 | Гигиенический контроль спортсмена. | 2 | 2 | - | Беседа, опрос, зачет, задания |
| 1.4 | Правила проведения и организации соревнований по видам программы. | 2 | 2 | - | Беседа, опрос, зачет, задания |
| 1.5 | Самостоятельные занятия, самоконтроли физ. нагрузки. | 1 | 1 | - | Беседа, опрос, зачет, задания |
| **Раздел II. Практическая часть (92 ч.)** |
| 2.1 | Общая и специальная физическая подготовка | 50 | - | 50 | Практические занятия по видам спорта |
| 2.2 | Общие основы техники по видам спорта (гимнастика и атлетическая подготовка, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика) | 32 | - | 32 | Практические занятия по видам спорта |
| 2.3 | Соревнования | 2 | - | 2 |  Соревнования по видам спорта в группе |
| 2.4 | Культурно-массовая работа | 4 | - | 4 | Экскурсии, походы, посещение спортивных соревнований |
| 2.5 | Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов).  | 4 | - | 4 | Устный опрос, сдача контрольных нормативов. |
|  | Итого: | 99 | 7 | 92 |  |

***СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ***

 **Раздел I. Теоретическая часть (7 ч.)**

**1.1 Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая культура и спорт в России.** **Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы 1 ч.**

Физическая культура и спорт как важная составная часть воспитания. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности человека и для укрепления обороноспособности государства. Основные требования и нормативы.

***Техника безопасности***

 Инструктаж по технике безопасности в пути следования к месту занятий и обратно; инструктаж по технике безопасности использования гимнастических снарядов; правила и нормы поведения в спортивном зале. Понятия об умениях и навыках человека в выполнений отдельных движений. История возникновения и зарождения гимнастики. Координация и гибкость как основная составляющая часть гимнастики. Скорость быстрота движений. Спортивная терминология (название гимнастических снарядов, предметов и упражнений). Нормы личной гигиены, элементы режима питания, режима дня и личной гигиены.

 Инструктаж по технике безопасности в пути следования к месту занятий и обратно; инструктаж по технике безопасности использования гимнастических снарядов; правила и нормы поведения в спортивном зале. Понятия об умениях и навыках человека в выполнений отдельных движений. История возникновения и зарождения гимнастики. Координация и гибкость как основная составляющая часть гимнастики. Скорость быстрота движений. Спортивная терминология (название гимнастических снарядов, предметов и упражнений). Нормы личной гигиены, элементы режима питания, режима дня и личной гигиены.

**1.2  Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, порядок проведения УТЗ, требования к спортивной формы одежде.  1ч.**

   Требования безопасности к местам проведения занятий.       Спортивный инвентарь, обувь, одежда,  для занятий в спортивном зале и на улице. П р а к т и ч е с к и е  з а н я т и я. Выбор  спортивного инвентаря одежды, обуви.

**1.3 Гигиенический контроль спортсмена. 2ч.**

Режим дня школьника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиена тела — уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание). Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

**1.4 Правила проведения и организация   соревнований по видам спорта программы. 2ч.**

Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в соревнованиях. Обязанности участников. Дистанции по л. Атлетике и  лыжам. Виды стартов. Прохождение дистанции.. Финиш. Определение времени и результатов.

 **1.5 Самостоятельные занятия, самоконтроли физ. нагрузки. 1 ч.**

Виды заданий для самостоятельных занятий учащихся в отдельных видах спорта. Роль разминки дл общей готовности организма занимающихся к нагрузкам. Контроль за физ. Развитием, физ. Подготовкой, функциональным состоянием чсс, дыхание.

П р а к т и ч е с к и е  з а н я т и я. Выбор  спортивного инвентаря одежды, обуви.

**Раздел II. Практическая часть ( 92 ч.)**

**2.1 Общая и специальная физическая подготовка 52 ч.**

(общая физическая подготовка)

 Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание.

Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно. Из колоны по одному в колонну по два.

Смыкание строя и размыкание.

***Общеразвивающие упражнения без предметов:***

*Упражнения на развитие двигательных качеств (гибкость, координация движения, упражнения скоростно - силовой направленности, скоростной выносливости).*

• упражнения для мышц шеи: наклоны, круговые вращения и повороты го­ловы в различных направлениях;

• упражнения для рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении;

• упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения; под­нимание прямых ног и туловища из положения, лежа на спине;

• упражнения для ног: различные маховые движения ногами, при­седания на обеих и на одной ноге, выпады.

***Общеразвивающие упражнения с предметами*** *(гимнастическая палка, обруч, мяч, скакалка).*

упражнения для рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении (со скакалкой, гимнастической палкой);

упражнения для ног со скакалкой (различные перешагивания и приседания)

*Упражнения с элементами акробатики*

кувырок вперед, длинный кувырок вперед, кувырок назад

**Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития скоростно – силовых качеств* рывки и ускорения по сигналу (звуковому и зрительному) из различных стартовых положений (низкий, высокий старт) на дистанциях: 3х10 м (челночный бег), 20м, 30 м

* выполнение отдельных элементов гимнастики с максимальной скоростью: кувырок вперед или серия кувырков за указанный период времени
* поднимание туловища с удержанием ног за указанный промежуток времени - количество раз. Указать исходное положение.
* прыжки через гимнастическую скамейку за указанный промежуток времени - количество раз.
* прыжки на скакалке или через обруч за указанный промежуток времени - количество раз.

*Упражнения для развития гибкости*

* наклон туловища вперед из положения, сидя ноги врозь (не более 30 см или наклон вниз из положения, стоя на гимнастической скамейке).
* «мост» из положения, лежа или со страховкой преподавателя из положения стоя.
* Углы на гимнастической лестнице – количество раз.

*Упражнения для развития координационных движений*

* Упражнения в равновесии на одной ноге с удержанием положения или позы на носке от четырех до восьми счетов (свободная нога по заданию тренера: вперед, в сторону назад)
* Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (прыжки; перемещения приставным шагом, правым, левом боком, обычным шагом, спиной вперед, расхождения в занимающихся в парах).
* Упражнение с малым гимнастическим мячом (удар мяча в пол – поворот на 360 градусов, ловля; бросок мяча вверх – кувырок или перекат через плечо-ловля, в положении стоя, за определенный промежуток времени).

**2.2 Общие основы техники основных видов спорта программы 37 ч.**

**Гимнастика и атлетическая подготовка**

Задачи:

Укрепление здоровья занимающихся.

Развитие координационных способностей и гибкости.

Развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности.

Обучение основным положениям и движением рук и ног туловища, выработка правильной осанки.

Воспитание познавательной активности, интереса и инициативности на занятиях, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

*Техническая подготовка*

*упражнения с элементами гимнастики*

* эстафеты с использованием гимнастических элементов (кувырков назад вперед, подтягивания туловища по гимнастической скамейке перемещения по гимнастической лестнице, прыжки с одной- двух ног, перекаты, «Мост» и т.д.)
* эстафеты с использованием гимнастических предметов (гимнастической палкой, скакалкой, мячом, обручем)
* игры на основе гимнастики: «Смена мест», «Обруч на себя», «Дружные тройки», «Удержи обруч», «Кувырки в паре с партнером», «Скакалка- подсекалка», «Выведение из равновесия», «Музыкальные салки», «Перетягивание каната», «Найди партнера».

*Упражнения с элементами акробатики*

* перекаты на спине: вперед, назад, вправо, влево
* стойка на лопатках из различных исходных положений со страховкой или без страховки тренера
* кувырок вперед, длинный кувырок вперед, кувырок назад
* стойка на руках со страховкой тренера
* перевод боком справой и левой руки (колесо)

*Упражнения на снарядах*

* упражнения на гимнастической скамейке (подтягивание туловища)
* опорный прыжок через гимнастического козла высота 80 см. способом согнув ноги или ноги врозь (со страховкой тренера)
* прыжок с места после выполнения подскоков с пола, с гимнастического мостика
* вис на руках на гимнастической стенке (упражнение на расслабление и повышение тонуса мышц)
* лазание по гимнастической лестнице с различной скоростью, на руках вверх вниз с подстраховкой
* прыжки с отталкиванием от гимнастического мостика сериями от 8 до 10 повторов вверх, вперед.

*Упражнения с предметами*

* вращение обруча на правой, левой, двух руках, на талии
* прыжки через обруч, скакалку на скорость
* упражнение в парах с малыми набивными мячами (1 кг.): из положения, сидя ноги врозь, различные перекаты мяча по полу одной – двумя руками; передачи.
* различные общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой: наклоны туловища прыжки, перешагивания, повороты.

**Легкая атлетика**

Задачи:

* Укрепление здоровья занимающихся (опорно-двигательной, сердечно – сосудистой системы)
* Повышение уровня разносторонней физической подготовленности
* Развитие гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц
* Ознакомление и обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжкам и метанию
* Ознакомление с основными понятиями, видами легкой атлетики
* Развитие всех видов внимания, памяти, и т.д.
* Формирование настойчивости, целеустремленности

*Теоретическая подготовка*

Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Режим питания, режим дня, личная гигиена. Основные понятия легкой атлетики. Понятия травма, предупреждение травм. Элементы самомассажа.

*Практическая подготовка*

* Ходьба обычная и с различными положениями рук.
* С изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.
* Высокий старт.
* Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м.
* Кросс 300м , медленный бег , финиширование.
* Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.
* Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
* Прыжок в высоту способом « перешагиванием».
* Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.
* Метание малого мяча с разбега.
* Преодоление полосы препятствий.

 **Спортивные и подвижные игры**

Задачи:

* Укрепить здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию и формированию организма.
* Ознакомление с элементами спортивных игр.
* Отследить динамику физического развития и физической подготовленности функционального состояния организма.
* Формирование у детей лидерских, организаторских способностей, а так же социально одобряемых морально-волевых качеств.
* Прививать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Теоретическая подготовка*

Инструктаж по технике безопасности в пути следования к месту занятий и обратно; противопожарная безопасность; правила пользования электрическими приборами; антитеррористическая безопасность; правила поведения в общественных местах, в спортивном зале; профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Термины, связанные с различными перестроениями; название простых общеобразовательных учреждений.

*Практическая подготовка*

Задачи: развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Совершенствование движения и навыков игры.

« У ребят порядок строгий»

« Запрещенное движение»

«Быстро по местам»

«вызов номеров».

«Что изменилось».

«Отгадай, чей голосок».

«Салки».

«Ловкие ребята».

«Совушка».

«Два мороза».

«Волк во рву».

«Мяч – соседу».

«Через кочки и пенечки».

«Космонавты».

«Мяч – среднему».

«Караси и щука».

«Охотники и утки».

«Уточка».

«Не давай мяча водящему».

 «Не оставайся на полу».

«Бой петухов».

«День и ночь».

«Перебежка с выручкой».

«Веревочка под ногами».

«Прыжок за прыжком».

«Попади в мяч».

«Перестрелка».

«Тяни в круг».

«Кто сильнее?».

«Перетягивание каната».

«Бег командами».

«Встречная эстафета».

«Эстафеты с лазанием и перелазанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафеты с преодолением полосы препятствий.

*Игровая подготовка*

Регби, футбол, меткие и ловкие, проведи мяч, сбей кеглю, баскетбол**,** самый меткий, попади в мяч, снайперы и др.

**2.3 Соревнования 2ч.**

Участие в соревнованиях по видам спорта л. атлетике, гимнастика и атлетическая подготовка, спортивные игры. Подготовка к соревнованиям.

**2.4 Культурно-массовая работа 4ч.**

 Проведение вечеров, экскурсий, походов с посещением выставок, музеев, заповедников. Посещение спортивных соревнований.

**2.5 Выполнение контрольных упражнений и нормативов 4ч.**

    В детской группе,  занимающиеся должны иметь положительные оценки по контрольным нормативам,   выполнить следующие  контрольные упражнения:

бег 60 м с низкого старта: девочки,—10,2 *сек,* мальчики—9,8 *сек;* прыжок в длину с разбега: девочки— 3 *м;*мальчики 3 *м 40 см;* подтягивание на низкой перекладине: девочки— 2 раза; мальчики—5 раз.

Прием контрольных упражнений проводится на итоговых занятиях в форме соревнований.

**2 год  обучения(2-класс)**

**Годовой   план-график распределения учебного материала**

**внеурочная деятельность кружок ОФП**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Тема** | **Всего часов** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| 1. | Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. | 1 час | 1 час (в процессе занятия) |  |
| 2. | Теоретический материал | 2 часов |  2час (в процессе занятия) |  |
| 3. | Гимнастика и атлетическая подготовка | 32 часов | 1 часа (в процессе занятия) | 31 часов |
| 4. | Подвижные и спортивные игры(баскетбол, волейбол, футбол, и т.д.) | 45 час | 2 часа (в процессе занятия) | 43 часов |
| 5. | Легкая атлетика | 22 часов | 1час (в процессе занятия) | 21 часа |
| 6 | **Итого** | **102 часов** | **7 часов** | **95 часов** |

**Учебно - тематический план**

**2 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | Формы аттестации/ контроля |
| всего | теорет.занятия | практич.занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  6 |
| **Раздел I. Теоретическая часть (7 ч.)** |
| 1.1 | Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы. | 1 | 1 | - | Беседа, опрос, зачет, задания |
| 1.2 | Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, порядок проведения УТЗ, требования к спортивной формы одежде. | 1 | 1 | - | Беседа, опрос, зачет, задания |
| 1.3 | Гигиенический контроль спортсмена. | 2 | 2 | - | Беседа, опрос, зачет, задания |
| 1.4 | Правила проведения и организации соревнований по видам программы. | 2 | 2 | - | Беседа, опрос, зачет, задания |
| 1.5 | Самостоятельные занятия, самоконтроли физ. нагрузки. | 1 | 1 | - | Беседа, опрос, зачет, задания |
| **Раздел II. Практическая часть (95 ч.)** |
| 2.1 | Общая и специальная физическая подготовка | 50 | - | 50 | Практические занятия по видам спорта |
| 2.2 | Общие основы техники по видам спорта (гимнастика и атлетическая подготовка, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика) | 35 | - | 35 | Практические занятия по видам спорта |
| 2.3 | Соревнования | 2 | - | 2 |  Соревнования по видам спорта в группе |
| 2.4 | Культурно-массовая работа | 4 | - | 4 | Экскурсии, походы, посещение спортивных соревнований |
| 2.5 | Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов).  | 4 | - | 4 | Устный опрос, сдача контрольных нормативов. |
|  | Итого: | 102 | 7 | 95 |  |

***СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ***

 **Раздел I. Теоретическая часть (7 ч.)**

**1.1 Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая культура и спорт в России.** **Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы 1 ч.**

Физическая культура и спорт как важная составная часть воспитания. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности человека и для укрепления обороноспособности государства. Основные требования и нормативы.

***Техника безопасности***

 Инструктаж по технике безопасности в пути следования к месту занятий и обратно; инструктаж по технике безопасности использования гимнастических снарядов; правила и нормы поведения в спортивном зале. Понятия об умениях и навыках человека в выполнений отдельных движений. История возникновения и зарождения гимнастики. Координация и гибкость как основная составляющая часть гимнастики. Скорость быстрота движений. Спортивная терминология (название гимнастических снарядов, предметов и упражнений). Нормы личной гигиены, элементы режима питания, режима дня и личной гигиены.

 Инструктаж по технике безопасности в пути следования к месту занятий и обратно; инструктаж по технике безопасности использования гимнастических снарядов; правила и нормы поведения в спортивном зале. Понятия об умениях и навыках человека в выполнений отдельных движений. История возникновения и зарождения гимнастики. Координация и гибкость как основная составляющая часть гимнастики. Скорость быстрота движений. Спортивная терминология (название гимнастических снарядов, предметов и упражнений). Нормы личной гигиены, элементы режима питания, режима дня и личной гигиены.

**1.2  Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, порядок проведения УТЗ, требования к спортивной формы одежде.  1ч.**

   Требования безопасности к местам проведения занятий.       Спортивный инвентарь, обувь, одежда,  для занятий в спортивном зале и на улице. П р а к т и ч е с к и е  з а н я т и я. Выбор  спортивного инвентаря одежды, обуви.

**1.3 Гигиенический контроль спортсмена. 2ч.**

Режим дня школьника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиена тела — уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание). Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

**1.4 Правила проведения и организация   соревнований по видам спорта программы. 2ч.**

Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в соревнованиях. Обязанности участников. Дистанции по л. Атлетике и  лыжам. Виды стартов. Прохождение дистанции.. Финиш. Определение времени и результатов.

 **1.5 Самостоятельные занятия, самоконтроли физ. нагрузки. 1 ч.**

Виды заданий для самостоятельных занятий учащихся в отдельных видах спорта. Роль разминки дл общей готовности организма занимающихся к нагрузкам. Контроль за физ. Развитием, физ. Подготовкой, функциональным состоянием чсс, дыхание.

П р а к т и ч е с к и е  з а н я т и я. Выбор  спортивного инвентаря одежды, обуви.

**Раздел II. Практическая часть ( 95 ч.)**

**2.1 Общая и специальная физическая подготовка 50 ч.**

(общая физическая подготовка)

 Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание.

Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно. И из колоны по одному в колонну по два.

Смыкание строя и размыкание.

***Общеразвивающие упражнения без предметов:***

*Упражнения на развитие двигательных качеств (гибкость, координация движения, упражнения скоростно - силовой направленности, скоростной выносливости).*

• упражнения для мышц шеи: наклоны, круговые вращения и повороты го­ловы в различных направлениях;

• упражнения для рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении;

• упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения; под­нимание прямых ног и туловища из положения, лежа на спине;

• упражнения для ног: различные маховые движения ногами, при­седания на обеих и на одной ноге, выпады.

***Общеразвивающие упражнения с предметами*** *(гимнастическая палка, обруч, мяч, скакалка).*

упражнения для рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении (со скакалкой, гимнастической палкой);

упражнения для ног со скакалкой (различные перешагивания и приседания)

*Упражнения с элементами акробатики*

кувырок вперед, длинный кувырок вперед, кувырок назад

**Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития скоростно – силовых качеств* рывки и ускорения по сигналу (звуковому и зрительному) из различных стартовых положений (низкий, высокий старт) на дистанциях: 3х10 м (челночный бег), 20м, 30 м

* выполнение отдельных элементов гимнастики с максимальной скоростью: кувырок вперед или серия кувырков за указанный период времени
* поднимание туловища с удержанием ног за указанный промежуток времени - количество раз. Указать исходное положение.
* прыжки через гимнастическую скамейку за указанный промежуток времени - количество раз.
* прыжки на скакалке или через обруч за указанный промежуток времени - количество раз.

*Упражнения для развития гибкости*

* наклон туловища вперед из положения, сидя ноги врозь (не более 30 см или наклон вниз из положения, стоя на гимнастической скамейке).
* «мост» из положения, лежа или со страховкой преподавателя из положения стоя.
* Углы на гимнастической лестнице – количество раз.

*Упражнения для развития координационных движений*

* Упражнения в равновесии на одной ноге с удержанием положения или позы на носке от четырех до восьми счетов (свободная нога по заданию тренера: вперед, в сторону назад)
* Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (прыжки; перемещения приставным шагом, правым, левом боком, обычным шагом, спиной вперед, расхождения в занимающихся в парах).
* Упражнение с малым гимнастическим мячом (удар мяча в пол – поворот на 360 градусов, ловля; бросок мяча вверх – кувырок или перекат через плечо-ловля, в положении стоя, за определенный промежуток времени).

**2.2 Общие основы техники основных видов спорта программы 37 ч.**

**Гимнастика и атлетическая подготовка**

Задачи:

Укрепление здоровья занимающихся.

Развитие координационных способностей и гибкости.

Развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности.

Обучение основным положениям и движением рук и ног туловища, выработка правильной осанки.

Воспитание познавательной активности, интереса и инициативности на занятиях, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

*Техническая подготовка*

*упражнения с элементами гимнастики*

* эстафеты с использованием гимнастических элементов (кувырков назад вперед, подтягивания туловища по гимнастической скамейке перемещения по гимнастической лестнице, прыжки с одной- двух ног, перекаты, «Мост» и т.д.)
* эстафеты с использованием гимнастических предметов (гимнастической палкой, скакалкой, мячом, обручем)
* игры на основе гимнастики: «Смена мест», «Обруч на себя», «Дружные тройки», «Удержи обруч», «Кувырки в паре с партнером», «Скакалка- подсекалка», «Выведение из равновесия», «Музыкальные салки», «Перетягивание каната», «Найди партнера».

*Упражнения с элементами акробатики*

* перекаты на спине: вперед, назад, вправо, влево
* стойка на лопатках из различных исходных положений со страховкой или без страховки тренера
* кувырок вперед, длинный кувырок вперед, кувырок назад
* стойка на руках со страховкой тренера
* перевод боком справой и левой руки (колесо)

*Упражнения на снарядах*

* упражнения на гимнастической скамейке (подтягивание туловища)
* опорный прыжок через гимнастического козла высота 80 см. способом согнув ноги или ноги врозь (со страховкой тренера)
* прыжок с места после выполнения подскоков с пола, с гимнастического мостика
* вис на руках на гимнастической стенке (упражнение на расслабление и повышение тонуса мышц)
* лазание по гимнастической лестнице с различной скоростью, на руках вверх вниз с подстраховкой
* прыжки с отталкиванием от гимнастического мостика сериями от 8 до 10 повторов вверх, вперед.

*Упражнения с предметами*

* вращение обруча на правой, левой, двух руках, на талии
* прыжки через обруч, скакалку на скорость
* упражнение в парах с малыми набивными мячами (1 кг.): из положения, сидя ноги врозь, различные перекаты мяча по полу одной – двумя руками; передачи.
* различные общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой: наклоны туловища прыжки, перешагивания, повороты.

**Легкая атлетика**

Задачи:

* Укрепление здоровья занимающихся (опорно-двигательной, сердечно – сосудистой системы)
* Повышение уровня разносторонней физической подготовленности
* Развитие гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц
* Ознакомление и обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжкам и метанию
* Ознакомление с основными понятиями, видами легкой атлетики
* Развитие всех видов внимания, памяти, и т.д.
* Формирование настойчивости, целеустремленности

*Теоретическая подготовка*

Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Режим питания, режим дня, личная гигиена. Основные понятия легкой атлетики. Понятия травма, предупреждение травм. Элементы самомассажа.

*Практическая подготовка*

* Ходьба обычная и с различными положениями рук.
* С изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.
* Высокий старт.
* Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м.
* Кросс 300м , медленный бег , финиширование.
* Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.
* Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
* Прыжок в высоту способом « перешагиванием».
* Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.
* Метание малого мяча с разбега.
* Преодоление полосы препятствий.

 **Спортивные и подвижные игры**

Задачи:

* Укрепить здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию и формированию организма.
* Ознакомление с элементами спортивных игр.
* Отследить динамику физического развития и физической подготовленности функционального состояния организма.
* Формирование у детей лидерских, организаторских способностей, а так же социально одобряемых морально-волевых качеств.
* Прививать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Теоретическая подготовка*

Инструктаж по технике безопасности в пути следования к месту занятий и обратно; противопожарная безопасность; правила пользования электрическими приборами; антитеррористическая безопасность; правила поведения в общественных местах, в спортивном зале; профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Термины, связанные с различными перестроениями; название простых общеобразовательных учреждений.

*Практическая подготовка*

Задачи: развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Совершенствование движения и навыков игры.

« У ребят порядок строгий»

« Запрещенное движение»

«Быстро по местам»

«вызов номеров».

«Что изменилось».

«Отгадай, чей голосок».

«Салки».

«Ловкие ребята».

«Совушка».

«Два мороза».

«Волк во рву».

«Мяч – соседу».

«Через кочки и пенечки».

«Космонавты».

«Мяч – среднему».

«Караси и щука».

«Охотники и утки».

«Уточка».

«Не давай мяча водящему».

 «Не оставайся на полу».

«Бой петухов».

«День и ночь».

«Перебежка с выручкой».

«Веревочка под ногами».

«Прыжок за прыжком».

«Попади в мяч».

«Перестрелка».

«Тяни в круг».

«Кто сильнее?».

«Перетягивание каната».

«Бег командами».

«Встречная эстафета».

«Эстафеты с лазанием и перелазанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафеты с преодолением полосы препятствий.

*Игровая подготовка*

Регби, футбол, меткие и ловкие, проведи мяч, сбей кеглю, баскетбол**,** самый меткий, попади в мяч, снайперы и др.

**2.3 Соревнования 2ч.**

Участие в соревнованиях по видам спорта л. атлетике, гимнастика и атлетическая подготовка, спортивные игры. Подготовка к соревнованиям.

**2.4 Культурно-массовая работа 4ч.**

 Проведение вечеров, экскурсий, походов с посещением выставок, музеев, заповедников. Посещение спортивных соревнований.

**2.5 Выполнение контрольных упражнений и нормативов 4ч.**

    В детской группе,  занимающиеся должны иметь положительные оценки по контрольным нормативам,   выполнить следующие  контрольные упражнения:

бег 60 м с низкого старта: девочки,—10,1 *сек,* мальчики—9,7 *сек;* прыжок в длину с разбега: девочки— 3 *м20 см;*мальчики 3 *м 50 см;* подтягивание на низкой перекладине: девочки— 4 раза; мальчики—7 раз.

Прием контрольных упражнений проводится на итоговых занятиях в форме соревнований.

**3-4 год  обучения(3-4-класс)**

**Годовой   план-график распределения учебного материала**

**внеурочная деятельность кружок ОФП**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Тема** | **Всего часов** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| 1. | Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. | 1 час | 1 час (в процессе занятия) |  |
| 2. | Теоретический материал | 1 часов |  1час (в процессе занятия) |  |
| 3. | Гимнастика и атлетическая подготовка | 32 часов | 1 часа (в процессе занятия) | 31 часов |
| 4. | Подвижные и спортивные игры(баскетбол, волейбол, футбол, и т.д.) | 46 час | 1 часа (в процессе занятия) | 45 часов |
| 5. | Легкая атлетика | 22 часов | 1час (в процессе занятия) | 21 часа |
| 6 | **Итого** | **102 часов** | **5 часов** | **97 часов** |

**Учебно - тематический план**

**2 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | Формы аттестации/ контроля |
| всего | теорет.занятия | практич.занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  6 |
| **Раздел I. Теоретическая часть (5 ч.)** |
| 1.1 | Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы. | 1 | 1 | - | Беседа, опрос, зачет, задания |
| 1.2 | Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, порядок проведения УТЗ, требования к спортивной формы одежде. | 1 | 1 | - | Беседа, опрос, зачет, задания |
| 1.3 | Гигиенический контроль спортсмена. | 1 | 1 | - | Беседа, опрос, зачет, задания |
| 1.4 | Правила проведения и организации соревнований по видам программы. | 1 | 1 | - | Беседа, опрос, зачет, задания |
| 1.5 | Самостоятельные занятия, самоконтроли физ. нагрузки. | 1 | 1 | - | Беседа, опрос, зачет, задания |
| **Раздел II. Практическая часть (97 ч.)** |
| 2.1 | Общая и специальная физическая подготовка | 45 | - | 45 | Практические занятия по видам спорта |
| 2.2 | Общие основы техники по видам спорта (гимнастика и атлетическая подготовка, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика) | 44 | - | 44 | Практические занятия по видам спорта |
| 2.3 | Соревнования | 2 | - | 2 |  Соревнования по видам спорта в группе |
| 2.4 | Культурно-массовая работа | 4 | - | 4 | Экскурсии, походы, посещение спортивных соревнований |
| 2.5 | Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов).  | 2 | - | 2 | Устный опрос, сдача контрольных нормативов. |
|  | Итого: | 102 | 5 | 97 |  |

***СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ***

 **Раздел I. Теоретическая часть (5 ч.)**

**1.1 Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая культура и спорт в России.** **Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы 1 ч.**

Физическая культура и спорт как важная составная часть воспитания. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности человека и для укрепления обороноспособности государства. Основные требования и нормативы.

***Техника безопасности***

 Инструктаж по технике безопасности в пути следования к месту занятий и обратно; инструктаж по технике безопасности использования гимнастических снарядов; правила и нормы поведения в спортивном зале. Понятия об умениях и навыках человека в выполнений отдельных движений. История возникновения и зарождения гимнастики. Координация и гибкость как основная составляющая часть гимнастики. Скорость быстрота движений. Спортивная терминология (название гимнастических снарядов, предметов и упражнений). Нормы личной гигиены, элементы режима питания, режима дня и личной гигиены.

 Инструктаж по технике безопасности в пути следования к месту занятий и обратно; инструктаж по технике безопасности использования гимнастических снарядов; правила и нормы поведения в спортивном зале. Понятия об умениях и навыках человека в выполнений отдельных движений. История возникновения и зарождения гимнастики. Координация и гибкость как основная составляющая часть гимнастики. Скорость быстрота движений. Спортивная терминология (название гимнастических снарядов, предметов и упражнений). Нормы личной гигиены, элементы режима питания, режима дня и личной гигиены.

**1.2  Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, порядок проведения УТЗ, требования к спортивной формы одежде.  1ч.**

   Требования безопасности к местам проведения занятий.       Спортивный инвентарь, обувь, одежда,  для занятий в спортивном зале и на улице. П р а к т и ч е с к и е  з а н я т и я. Выбор  спортивного инвентаря одежды, обуви.

**1.3 Гигиенический контроль спортсмена. 1ч.**

Режим дня школьника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиена тела — уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание). Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

**1.4 Правила проведения и организация   соревнований по видам спорта программы. 1ч.**

Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в соревнованиях. Обязанности участников. Дистанции по л. Атлетике и  лыжам. Виды стартов. Прохождение дистанции.. Финиш. Определение времени и результатов.

 **1.5 Самостоятельные занятия, самоконтроли физ. нагрузки. 1 ч.**

Виды заданий для самостоятельных занятий учащихся в отдельных видах спорта. Роль разминки дл общей готовности организма занимающихся к нагрузкам. Контроль за физ. Развитием, физ. Подготовкой, функциональным состоянием чсс, дыхание.

П р а к т и ч е с к и е  з а н я т и я. Выбор  спортивного инвентаря одежды, обуви.

**Раздел II. Практическая часть (97 ч.)**

**2.1 Общая и специальная физическая подготовка 45 ч.**

(общая физическая подготовка)

 Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание.

Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно. И из колоны по одному в колонну по два.

Смыкание строя и размыкание.

***Общеразвивающие упражнения без предметов:***

*Упражнения на развитие двигательных качеств (гибкость, координация движения, упражнения скоростно - силовой направленности, скоростной выносливости).*

• упражнения для мышц шеи: наклоны, круговые вращения и повороты го­ловы в различных направлениях;

• упражнения для рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении;

• упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения; под­нимание прямых ног и туловища из положения, лежа на спине;

• упражнения для ног: различные маховые движения ногами, при­седания на обеих и на одной ноге, выпады.

***Общеразвивающие упражнения с предметами*** *(гимнастическая палка, обруч, мяч, скакалка).*

упражнения для рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении (со скакалкой, гимнастической палкой);

упражнения для ног со скакалкой (различные перешагивания и приседания)

*Упражнения с элементами акробатики*

кувырок вперед, длинный кувырок вперед, кувырок назад

**Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития скоростно – силовых качеств* рывки и ускорения по сигналу (звуковому и зрительному) из различных стартовых положений (низкий, высокий старт) на дистанциях: 3х10 м (челночный бег), 20м, 30 м

* выполнение отдельных элементов гимнастики с максимальной скоростью: кувырок вперед или серия кувырков за указанный период времени
* поднимание туловища с удержанием ног за указанный промежуток времени - количество раз. Указать исходное положение.
* прыжки через гимнастическую скамейку за указанный промежуток времени - количество раз.
* прыжки на скакалке или через обруч за указанный промежуток времени - количество раз.

*Упражнения для развития гибкости*

* наклон туловища вперед из положения, сидя ноги врозь (не более 30 см или наклон вниз из положения, стоя на гимнастической скамейке).
* «мост» из положения, лежа или со страховкой преподавателя из положения стоя.
* Углы на гимнастической лестнице – количество раз.

*Упражнения для развития координационных движений*

* Упражнения в равновесии на одной ноге с удержанием положения или позы на носке от четырех до восьми счетов (свободная нога по заданию тренера: вперед, в сторону назад)
* Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (прыжки; перемещения приставным шагом, правым, левом боком, обычным шагом, спиной вперед, расхождения в занимающихся в парах).
* Упражнение с малым гимнастическим мячом (удар мяча в пол – поворот на 360 градусов, ловля; бросок мяча вверх – кувырок или перекат через плечо-ловля, в положении стоя, за определенный промежуток времени).

**2.2 Общие основы техники основных видов спорта программы 44 ч.**

**Гимнастика и атлетическая подготовка**

Задачи:

Укрепление здоровья занимающихся.

Развитие координационных способностей и гибкости.

Развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности.

Обучение основным положениям и движением рук и ног туловища, выработка правильной осанки.

Воспитание познавательной активности, интереса и инициативности на занятиях, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

*Техническая подготовка*

*упражнения с элементами гимнастики*

* эстафеты с использованием гимнастических элементов (кувырков назад вперед, подтягивания туловища по гимнастической скамейке перемещения по гимнастической лестнице, прыжки с одной- двух ног, перекаты, «Мост» и т.д.)
* эстафеты с использованием гимнастических предметов (гимнастической палкой, скакалкой, мячом, обручем)
* игры на основе гимнастики: «Смена мест», «Обруч на себя», «Дружные тройки», «Удержи обруч», «Кувырки в паре с партнером», «Скакалка- подсекалка», «Выведение из равновесия», «Музыкальные салки», «Перетягивание каната», «Найди партнера».

*Упражнения с элементами акробатики*

* перекаты на спине: вперед, назад, вправо, влево
* стойка на лопатках из различных исходных положений со страховкой или без страховки тренера
* кувырок вперед, длинный кувырок вперед, кувырок назад
* стойка на руках со страховкой тренера
* перевод боком справой и левой руки (колесо)

*Упражнения на снарядах*

* упражнения на гимнастической скамейке (подтягивание туловища)
* опорный прыжок через гимнастического козла высота 80 см. способом согнув ноги или ноги врозь (со страховкой тренера)
* прыжок с места после выполнения подскоков с пола, с гимнастического мостика
* вис на руках на гимнастической стенке (упражнение на расслабление и повышение тонуса мышц)
* лазание по гимнастической лестнице с различной скоростью, на руках вверх вниз с подстраховкой
* прыжки с отталкиванием от гимнастического мостика сериями от 8 до 10 повторов вверх, вперед.

*Упражнения с предметами*

* вращение обруча на правой, левой, двух руках, на талии
* прыжки через обруч, скакалку на скорость
* упражнение в парах с малыми набивными мячами (1 кг.): из положения, сидя ноги врозь, различные перекаты мяча по полу одной – двумя руками; передачи.
* различные общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой: наклоны туловища прыжки, перешагивания, повороты.

**Легкая атлетика**

Задачи:

* Укрепление здоровья занимающихся (опорно-двигательной, сердечно – сосудистой системы)
* Повышение уровня разносторонней физической подготовленности
* Развитие гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц
* Ознакомление и обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжкам и метанию
* Ознакомление с основными понятиями, видами легкой атлетики
* Развитие всех видов внимания, памяти, и т.д.
* Формирование настойчивости, целеустремленности

*Теоретическая подготовка*

Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Режим питания, режим дня, личная гигиена. Основные понятия легкой атлетики. Понятия травма, предупреждение травм. Элементы самомассажа.

*Практическая подготовка*

* Ходьба обычная и с различными положениями рук.
* С изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.
* Высокий старт.
* Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м.
* Кросс 300м , медленный бег , финиширование.
* Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.
* Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
* Прыжок в высоту способом « перешагиванием».
* Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.
* Метание малого мяча с разбега.
* Преодоление полосы препятствий.

 **Спортивные и подвижные игры**

Задачи:

* Укрепить здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию и формированию организма.
* Ознакомление с элементами спортивных игр.
* Отследить динамику физического развития и физической подготовленности функционального состояния организма.
* Формирование у детей лидерских, организаторских способностей, а так же социально одобряемых морально-волевых качеств.
* Прививать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Теоретическая подготовка*

Инструктаж по технике безопасности в пути следования к месту занятий и обратно; противопожарная безопасность; правила пользования электрическими приборами; антитеррористическая безопасность; правила поведения в общественных местах, в спортивном зале; профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Термины, связанные с различными перестроениями; название простых общеобразовательных учреждений.

*Практическая подготовка*

Задачи: развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Совершенствование движения и навыков игры.

« У ребят порядок строгий»

« Запрещенное движение»

«Быстро по местам»

«вызов номеров».

«Что изменилось».

«Отгадай, чей голосок».

«Салки».

«Ловкие ребята».

«Совушка».

«Два мороза».

«Волк во рву».

«Мяч – соседу».

«Через кочки и пенечки».

«Космонавты».

«Мяч – среднему».

«Караси и щука».

«Охотники и утки».

«Уточка».

«Не давай мяча водящему».

 «Не оставайся на полу».

«Бой петухов».

«День и ночь».

«Перебежка с выручкой».

«Веревочка под ногами».

«Прыжок за прыжком».

«Попади в мяч».

«Перестрелка».

«Тяни в круг».

«Кто сильнее?».

«Перетягивание каната».

«Бег командами».

«Встречная эстафета».

«Эстафеты с лазанием и перелазанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафеты с преодолением полосы препятствий.

*Игровая подготовка*

Регби, футбол, меткие и ловкие, проведи мяч, сбей кеглю, баскетбол**,** самый меткий, попади в мяч, снайперы и др.

**2.3 Соревнования 2ч.**

Участие в соревнованиях по видам спорта л. атлетике, гимнастика и атлетическая подготовка, спортивные игры. Подготовка к соревнованиям.

**2.4 Культурно-массовая работа 4ч.**

 Проведение вечеров, экскурсий, походов с посещением выставок, музеев, заповедников. Посещение спортивных соревнований.

**2.5 Выполнение контрольных упражнений и нормативов 2ч.**

    В детской группе,  занимающиеся должны иметь положительные оценки по контрольным нормативам,   выполнить следующие  контрольные упражнения:

бег 60 м с низкого старта: девочки,—10,0 *сек,* мальчики—9,5 *сек;* прыжок в длину с разбега: девочки— 3 *м40 см;*мальчики 3 *м 60 см;* подтягивание на низкой перекладине: девочки— 7 раза; мальчики—12 раз, сгибание и разгибание рук в упоре лежа: девочки— 6 раза; мальчики—10 раз, поднимание туловище из положение лежа: девочки— 8 раза; мальчики—12 раз.

Прием контрольных упражнений проводится на итоговых занятиях в форме соревнований.

Прием контрольных упражнений проводится на итоговых занятиях в форме соревнований.

*1 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п*** | ***Нормативы; испытания.*** |  | ***1 класс*** |
| ***"5"*** | ***"4"*** | ***"3"*** |
| *1* | *Бег 30 м (сек.)* | *м* | *5,6* | *7,3* | *7,5* |
| *д* | *5,8* | *7,5* | *7,6* |
| *2* | *Бег 1000 м (мин,сек.)                                             ("+" - без учета времени)* | *м* | *+* | *+* | *+* |
| *д* | *+* | *+* | *+* |
| *3* | *Челночный бег 3х10 м (сек.)* | *м* | *9.9* | *10.8* | *11.2* |
| *д* | *10.2* | *11.3* | *11.7* |
| *4* | *Прыжок в длину с места (см)* | *м* | *155* | *115* | *100* |
| *д* | *150* | *110* | *90* |
| *5* | *Выносливость 6 мин. бег* | *м* | *1100* | *730* | *700* |
| *д* | *900* | *600* | *500* |
| *6* | *Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)* | *м* | *+* | *+* | *+* |
| *д* | *+* | *+* | *+* |
| *7* | *Отжимания (кол-во раз)* | *м* | *+* | *+* | *+* |
| *д* | *+* | *+* | *+* |
| *8* | *Подтягивания (кол-во раз)* | *м* | *4* | *2* | *1* |
| *9* | *Гибкость наклон вперёд из положения сидя* | *д* | *9+* | *3* | *1-* |
| *д* | *11.5+* | *6* | *2-* |
| *10* | *Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)* | *д* | *+* | *+* | *+* |
| *м* | *+* | *+* | *+* |
| *11* | *Приседания (кол-во раз/мин)* | *м* | *+* | *+* | *+* |
| *д* | *+* | *+* | *+* |
| *12* | *Многоскоки- 8 прыжков м.* | *м* |  |  |  |
| *д* |  |  |  |
| *13* | *Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).* | *м* |  |  |  |
| *д* |  |  |  |
| *14* | *Ходьба на лыжах 1 км.* |  | *+* | *+* | *+* |

*+ - без учёта времени*

*2 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№**п/п* | *Нормативы; испытания.* |  | *2 - класс* |
| *"5"* | *"4"* | *"3"* |
| *1* | *Бег 30 м (сек.)* | *м* | *5,4* | *7.0* | *7,1* |
| *д* | *5.6* | *7.2* | *7,3* |
| *2* | *Бег 1000 м (мин,сек.)* | *м* | *+* | *+* | *+* |
| *д* | *+* | *+* | *+* |
| *3* | *Челночный бег 3х10 м (сек.)* | *м* | *9.1* | *10.0* | *10.4* |
| *д* | *9.7* | *10.7* | *11.2* |
| *4* | *Прыжок в длину с места (см)* | *м* | *165* | *125* | *110* |
| *д* | *155* | *125* | *100* |
| *5* | *Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)* | *м* | *80* | *75* | *70* |
| *д* | *70* | *65* | *60* |
| *6* | *Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)* | *м* | *70* | *60* | *50* |
| *д* | *80* | *70* | *60* |
| *7* | *Бег 60 м. (сек.).* | *м* | *10* | *8* | *6* |
| *д* | *8* | *6* | *4* |
| *8* | *Подтягивания (кол-во раз)* | *м* | *4* | *2* | *1* |
| *9* | *Метание т/м (м)* | *м* | *15* | *12* | *10* |
| *д* | *12* | *10* | *8* |
| *10* | *Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)* | *м* | *23* | *21* | *19* |
| *д* | *28* | *26* | *24* |
| *11* | *Приседания (кол-во раз/мин)* | *м* | *40* | *38* | *36* |
| *д* | *38* | *36* | *34* |
| *12* | *Многоскоки- 8 прыжков м.* | *м* | *12* | *10* | *8* |
| *д* | *12* | *10* | *8* |
| *13* | *Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).* | *м* | *2* | *3* | *1* |
| *д* | *4* | *2* | *1* |

*+ - без учёта времени*

*3 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№**п/п* | *Нормативы; испытания.* |  | *3 класс* |
| *"5"* | *"4"* | *"3"* |
| *1* | *Бег 30 м (сек.)* | *м* | *5,1* | *6,7* | *6,8* |
| *д* | *5,3* | *6,9* | *7,0* |
| *2* | *Бег 1000 м (мин,сек.)* | *м* | *+* | *+* | *+* |
| *д* | *+* | *+* | *+* |
| *3* | *Челночный бег 3х10 м (сек.)* | *м* | *8.8* | *9.9* | *10.2* |
| *д* | *9.3* | *10.3* | *10.8* |
| *4* | *Прыжок в длину с места (см)* | *м* | *175* | *130* | *120* |
| *д* | *160* | *135* | *110* |
| *5* | *Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)* | *м* | *85* | *80* | *75* |
| *д* | *75* | *70* | *65* |
| *6* | *Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)* | *м* | *80* | *70* | *60* |
| д | 90 | 80 | 70 |
| 7 | Бег 60 м. (сек.). | м | 13 | 10 | 7 |
| д | 10 | 7 | 5 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 5 | 3 | 1 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 18 | 15 | 12 |
| д | 15 | 12 | 10 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | 25 | 23 | 21 |
| д | 30 | 28 | 26 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 42 | 40 | 38 |
| д | 40 | 38 | 36 |
| 12 | Многоскоки- 8 прыжков м. | м | 13 | 11 | 9 |
| д | 13 | 11 | 9 |
| 13 | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). | м | 6 | 4 | 2 |
| д | 5 | 3 | 1 |

*+ - без учёта времени*

4 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Нормативы; испытания. |  | 4 класс |
| "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5,0 | 6,5 | 6,6 |
| д | 5,2 | 6,5 | 6,6 |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) | м | 5.50 | 6.10 | 6.50 |
| д | 6.10 | 6.30 | 650 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 8.6 | 9.5 | 9.9 |
| д | 9.1 | 10.0 | 10.4 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 185 | 140 | 130 |
| д | 170 | 140 | 120 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 90 | 85 | 80 |
| д | 80 | 75 | 70 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 90 | 80 | 70 |
| д | 100 | 90 | 80 |
| 7 | Бег 60 м. (сек.). | м | 16 | 14 | 12 |
| д | 14 | 11 | 8 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 5 | 3 | 1 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 21 | 18 | 15 |
| д | 18 | 15 | 12 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | 28 | 25 | 23 |
| д | 33 | 30 | 28 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 44 | 42 | 40 |
| д | 42 | 40 | 38 |
| 12 | Многоскоки- 8 прыжков м. | м | 15 | 14 | 13 |
| д | 14 | 13 | 12 |
| 13 | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). | м | 7 | 5 | 3 |
| д | 6 | 4 | 2 |

**Материально-техническое обеспечение**

**для введения образовательной программы дополнительного образования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Положено | Имеется |
| 1 | Спортивный зал (128 м2) | 1 | 1 (45 м2) |
| 2 | Стадион (400 м2) | 1 | 1 |
| 3 | Лыжная база | 1 | - |
| 4 | Волейбольная площадка | 1 | 1 |
| 5 | Прыжковая яма | 1 | - |
| 6 | Лыжи | 48 пар | - |
| 7 | Ботинки лыжные | 48 пар | - |
| 8 | Палки лыжные | 40 пар | - |
| 9 | Перекладина | 2 | Не стандартные |
| 10 | Шведская стенка | 8 | 2 |
| 11 | Канат для лазания | 2 | - |
| 12 | Гимнастическая скамейка | 2 | - |
| 13 | Маты | 5 | 10 |
| 14 | Волейбольная сетка | 1 | 1 |
| 15 | Баскетбольные щиты с кольцами | 2 | - |
| 16 | Обручи | 10 | 5 |
| 17 | Скакалки | 10 | 6 |
| 18 | Мяч волейбольный | 8 | 4 |
| 19 | Мяч баскетбольный | 8 | 4 |
| 20 | Мяч футбольный | 4 | 4 |
| 21 | Рулетка | 2 | - |
| 22 | Секундомер | 2 | 1 |
| 23 | Гранаты (250 гр, 500 гр, 700 гр.) | 6 | - |
| 24 | Гантели (2 кг, 3 кг, 5 кг.) | 6 | - |
| 25 | Гиря (16 кг, 24 кг.) | 2 | 2 |
| 26 | Штанга (50 кг, 80 кг.) | 2 | - |
| 27 | Эспандер резиновый | 8 | - |
| 28 | Нагрудный номер | 30 | - |

 **ЛИТЕРАТУРА, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ:**

1.Волейбол поурочная учебная программа для ДЮСШ.- М 1982, 1983, 1988.

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

общеобразовательной школы, 1996 год.

3. Методические рекомендации к программе воспитания и обучения в детском саду», Л.В. Русскова. М. «Просвещение», 1986г.

4. Настольная книга директора школы, М., 000 «Издательство АСТ», 2002. Максинов Л.И., Шибанова Е.М.,

5. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спор¬тивных школ.

6. Психология физического воспитания и спорта, «Академия», 2000. Годунов Е.Н., Мартьянов Б.И.

7. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ,

«Просвещение», 1986. Зверев С.М.

8. Подвижные игры, М, «Физкультура и спорт», 1974. Коротков И.М.,

9. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

10.Приказом министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

11.Постановлением от 4.07.2014 г. об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

12. Психология и современный спорт. / Сост. А.В. Радионов, Н.А. Худаков М: Физкультура и спорт, 1982.

13. Программа для групп оздоровительной направленности, М., 1994. Сотскова И.Г., Левочкина О.Е.,

14. Руководство для врачей школ, М., «Медици¬на», 1983. . Сердюковская Г.Н.,

15. Сбор¬ник материалов 1-ой Региональной научно-практической конференции, Рос¬тов-на-Дону, 2001. Колесник В.И., Соловьева Н.И, Кожин В.И., Резванов А.А.,

16. Спортивные игры, М., Военное издательство, 1985. Марушак В.В.,

17. Учебный материал по волейболу: Учеб.- Метод. Указания. / Сост. В.М. Шулятьев.- Омск, 1991.

18. Футбол во дворе, М„ «Физкультура и спорт», 1983. Сучилин А.А.

19.Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред.от 31.12.2014, с изм. от 06.04.2015) «Об образовании в Российской Федерации»,

20.Футбол - твоя игра, М., Просвещение, 1989, Андреев С.Н.,

21. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека N4: Физкультура и спорт 1987. Бойко В. В.

22. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр.под ред. В.С. Топчияна.- М.: 1988, с.130.Собянин Ф.И. Физическая культура.