

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25
ИМЕНИ В.Г. ФЕОФАНОВА

ПРИНЯТО:
на Педагогическом Совете
МБОУ-СОШ №25
Протокол № 1 от 29.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МБОУ-СОШ №25
О.В. Чернышева
Приказ № 136-О от 29.08.2019 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ОФП»

Возраст обучающихся: 11-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Денисов Станислав Андреевич,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2019

Содержание

	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
	Учебный план	6
	Содержание учебного плана	6
1.4.	Планируемые результаты	7
2	Комплекс организационно-педагогических условий	8
2.1.	Календарный учебный график	8
2.2.	Условия реализации программы	15
2.3.	Формы аттестации	16
2.4.	Оценочные материалы	17
2.5.	Методические материалы	17
2.6.	Список литературы	18

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «ОФП» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).

3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014

4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность и новизна программы

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

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

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

Причинами ухудшения состояния здоровья обучающихся являются:

- несоответствие системы обучения обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

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.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-6 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что 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.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Педагогическая целесообразность

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «ОФП», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Практическая значимость

«ОФП» способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Уровень программы: базовый.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Адресат программы

Обучающиеся 11-12 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений.

Количество обучающихся в группе 15-20 человек.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения (324 часа), из расчёта 9 часов в неделю в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Занятия проходят 4 раза в неделю по 2,25 часа. 1 час равен 40 минутам.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности

Группы формируются из обучающихся 11-12 лет, годных по состоянию здоровья. состав команды постоянный. С 1 по 15 сентября осуществляется набор. Обучение начинается с 15 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи программы

1. Образовательные задачи:

- Обучить техническим и тактическим приёмам спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучить простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретическим сведениям по физической культуре и спорту;
- Обучить основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

2. Развивающие задачи:

- Развить двигательный опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепить здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность обучающихся;
- Создать представления об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;

3. Воспитательные задачи:

- Воспитывать привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.
- Воспитывать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1.	Техника безопасности	3	3	0	Лекция
2	Легкая атлетика	72	3	69	Наблюдени е, лекция
3	Общая физическая подготовка	144	6	138	Наблюдени е, обсуждени е
4	Специальная подготовка	36	3	33	Наблюдени е, обсуждени е
5	Гимнастика с элементами акробатики	18	1	17	Наблюдени е, лекция
6	Подвижные игры	18	1	17	Наблюдени е, обсуждени е
7	Спортивные игры	18	1	17	Наблюдени е, лекция
8	Контрольные испытания	15	0	15	Зачет
Итого		324	18	306	

Содержание учебного плана

Тема 1. Техника безопасности.

Теория: Инструктаж техники безопасности при проведении секционных занятий.

Тема 2. Легкая атлетика

Теория: Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.

Практика: бег на короткие и длинные дистанции, кроссовая подготовка, прыжковые упражнения, метание мяча на дальность и в цель.

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений, особенности развития физических способностей.

Практика: силовые упражнения, круговая тренировка, общеразвивающие упражнения

Тема 4. Специальная подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений, личная гигиена.

Практика: Упражнения в парах, с набивными мячами, на шведской стенке.

Тема 5. Гимнастика с Элементами акробатики

Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Тема 6. Подвижные игры

Теория: Правила игры.

Практика: “Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”,

“Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”,

“Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Тема 7. Спортивные игры

Теория: Правила игры. Техника передвижения, техника защиты и нападения.

Практика: Баскетбол, пионербол, футбол.

Тема 8. Контрольные испытания.

Практика: Сдача нормативов

1.4. Планируемые результаты

знать:

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- основные правила подвижных и спортивных игр;
- правила соревнований по легкой атлетике;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять бег на короткие и длинные дистанции на время;
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять кросс без учета времени;
- выполнять поднимание туловища за 30 сек;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять базовые элементы спортивных игр.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			практ	теор		
1	сентябрь	Лекция, беседа	0	2,25	Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.	Обсуждение, опрос
2	сентябрь	Практическое занятие, беседа	1,5	0,75	Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий на улице. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение, обсуждение
3	сентябрь	Практическое занятие	2,25	0	Бег, комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
4	сентябрь	Практическое занятие	2,25	0	Бег на длинные дистанции.	Наблюдение
5	сентябрь	Практическое занятие	2,25	0	Бег, старты из различных положений.	Наблюдение
6	сентябрь	Практическое занятие	2,25	0	Бег на короткие дистанции.	Наблюдение
7	сентябрь	Лекция	0	2,25	Правила соревнований по легкой атлетике.	Обсуждение
8	сентябрь	Практическое занятие, лекция.	1,5	0,75	История легкой атлетки. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение, Обсуждение
9	сентябрь	Практическое занятие	2,25	0	Кросс, многоскоки.	Наблюдение
10	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
11	октябрь	Практическое занятие, индивидуальная	2,25	0	Бег. Прыжковые упражнения.	Наблюдение
12	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Пионербол. Упражнения с набивными мячами.	Наблюдение
13	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Пионербол. Упражнения со скакалками.	Наблюдение

14	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Бег в чередовании с ходьбой.	Наблюдение
15	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Круговая тренировка.	Наблюдение
16	октябрь	Практическое занятие, беседа	1,25	1	Беседа об особенностях развития физических способностей на занятиях. Упражнения в парах.	Наблюдение, Обсуждение
17	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Кросс. Футбол.	Наблюдение
18	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Старты из различных положений.	Наблюдение
19	октябрь	Практическое занятие, беседа	1,25	1	Техника безопасности в гимнастике. Способы страховки. Игра Кто быстрее.	Наблюдение, Обсуждение
20	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Акробатические упражнения. Игра Гуси-лебеди	Наблюдение
21	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Упражнения с гимнастическими скамейками.	Наблюдение
22	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Силовые упражнения.	Наблюдение
23	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Акробатические упражнения. Игра Метко в цель.	Наблюдение
24	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Упражнения с канатом.	Наблюдение
25	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра Пятнашки.	Наблюдение
26	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Эстафеты.	Наблюдение
27	октябрь	Практическое занятие	2,25	0	Круговая тренировка.	Наблюдение
28	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Спецбеговые упражнения.	Наблюдение
29	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Акробатическая комбинация. Игра Два мороза.	Наблюдение
30	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Бег на длинные дистанции.	Наблюдение
31	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Бег, комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение

32	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Бег, старты из различных положений.	Наблюдение
33	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Метание теннисного мяча.	Наблюдение
34	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
35	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Акробатическая комбинация. Игра Салки.	Наблюдение
36	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Силовая тренировка.	Наблюдение
37	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Кросс, многоскоки.	Наблюдение
38	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
39	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Прыжковые упражнения.	Наблюдение
40	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Пионербол. Упражнения с набивными мячами.	Наблюдение
41	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Пионербол. Упражнения со скакалками.	Наблюдение
42	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Кросс. Упражнения с гимнастическими скамейками.	Наблюдение
43	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Упражнения с канатом.	Наблюдение
44	ноябрь	Практическое занятие	2,25	0	Бег на короткие дистанции	Наблюдение
45	декабрь	Лекция	0	2,25	Правила игры в баскетбол. История баскетбола.	Обсуждение
46	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
47	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	Эстафеты с элементами баскетбола.	Наблюдение
48	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	Акробатическая комбинация. Игра Салки.	Наблюдение
49	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	Силовая тренировка.	Наблюдение
50	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	Кросс, многоскоки.	Наблюдение

51	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
52	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Прыжковые упражнения.	Наблюдение
53	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	Пионербол. Упражнения с набивными мячами.	Наблюдение
54	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	Пионербол. Упражнения со скакалками.	Наблюдение
55	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	Кросс. Упражнения с гимнастическими скамейками.	Наблюдение
56	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Упражнения с канатом.	Наблюдение
57	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	Бег на короткие дистанции	Наблюдение
58	декабрь	Лекция	0	2,25	История футбола. Правила игры в футбол.	Обсуждение
59	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	Эстафеты с элементами футбола.	Наблюдение
60	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	Футбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
61	декабрь	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Упражнения с гимнастическими скамейками.	Наблюдение
62	январь	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Силовые упражнения.	Наблюдение
63	январь	Практическое занятие	2,25	0	Акробатические упражнения. Игра Метко в цель.	Наблюдение
64	январь	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Упражнения с канатом.	Наблюдение
65	январь	Практическое занятие	2,25	0	Круговая тренировка.	Наблюдение
66	январь	Практическое занятие	2,25	0	Кросс, многоскоки.	Наблюдение
67	январь	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
68	январь	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Прыжковые упражнения.	Наблюдение
69	январь	Практическое занятие	2,25	0	Пионербол. Упражнения с набивными мячами.	Наблюдение
70	январь	Практическое занятие	2,25	0	Пионербол. Упражнения со скакалками.	Наблюдение

71	январь	Практическое занятие	2,25	0	Бег в чередовании с ходьбой.	Наблюдение
72	январь	Практическое занятие	2,25	0	Круговая тренировка.	Наблюдение
73	январь	Практическое занятие	2,25	0	Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра Пятнашки.	Наблюдение
74	январь	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Эстафеты.	Наблюдение
75	январь	Практическое занятие	2,25	0	Круговая тренировка.	Наблюдение
76	январь	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Спецбеговые упражнения.	Наблюдение
77	январь	Практическое занятие	2,25	0	Акробатическая комбинация. Игра Два мороза.	Наблюдение
78	февраль	Практическое занятие	2,25	0	Бег на длинные дистанции.	Наблюдение
79	февраль	Практическое занятие	2,25	0	Бег, комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
80	февраль	Практическое занятие	2,25	0	Бег, старты из различных положений.	Наблюдение
81	февраль	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Метание теннисного мяча.	Наблюдение
82	февраль	Практическое занятие	2,25	0	Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
83	февраль	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Низкий, высокий старт.	Наблюдение
84	февраль	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Упражнения на шведской стенке.	Наблюдение
85	февраль	Практическое занятие	2,25	0	Круговая тренировка с набивными мячами.	Наблюдение
86	февраль	Практическое занятие	2,25	0	Силовая тренировка.	Наблюдение
87	февраль	Практическое занятие	2,25	0	Кросс. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
88	февраль	Практическое занятие	2,25	0	Эстафеты с элементами футбола.	Наблюдение
89	февраль	Практическое занятие	2,25	0	Футбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
90	февраль	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Упражнения с гимнастическими скамейками.	Наблюдение
91	февраль	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Силовые упражнения.	Наблюдение

92	февраль	Практическое занятие	2,25	0	Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
93	февраль	Практическое занятие	2,25	0	Эстафеты с элементами баскетбола.	Наблюдение
94	март	Практическое занятие	2,25	0	Акробатическая комбинация. Игра Салки.	Наблюдение
95	март	Практическое занятие	2,25	0	Силовая тренировка.	Наблюдение
96	март	Практическое занятие	2,25	0	Кросс, многоскоки.	Наблюдение
97	март	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
98	март	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Прыжковые упражнения.	Наблюдение
99	март	Практическое занятие	2,25	0	Пионербол. Упражнения с набивными мячами.	Наблюдение
100	март	Практическое занятие	2,25	0	Пионербол. Упражнения со скакалками.	Наблюдение
101	март	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Упражнения в парах.	Наблюдение
102	март	Лекция	0	2,25	Комплекс гимнастики для глаз.	Обсуждение
103	март	Практическое занятие	2,25	0	Бег в чередовании с ходьбой.	Наблюдение
104	март	Практическое занятие	2,25	0	Круговая тренировка.	Наблюдение
105	март	Практическое занятие	2,25	0	Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра Пятнашки.	Наблюдение
106	март	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Эстафеты.	Наблюдение
107	март	Практическое занятие	2,25	0	Круговая тренировка.	Наблюдение
108	март	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Спецбеговые упражнения.	Наблюдение
109	март	Практическое занятие	2,25	0	Акробатическая комбинация. Игра Два мороза.	Наблюдение
110	март	Практическое занятие	2,25	0	Бег на длинные дистанции.	Наблюдение
111	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Бег, комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение

11 2	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Бег, старты из различных положений.	Наблюдение
11 3	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Метание теннисного мяча.	Наблюдение
11 4	апрель	Лекция	0	2,25	Личная гигиена.	Обсуждение
11 5	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Бег на длинные дистанции.	Наблюдение
11 6	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Бег, комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
11 7	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Бег, старты из различных положений.	Наблюдение
11 8	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Метание теннисного мяча.	Наблюдение
11 9	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
12 0	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Круговая тренировка.	Наблюдение
12 1	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Кросс. Упражнения в парах.	Наблюдение
12 2	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
12 3	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Эстафеты с элементами баскетбола.	Наблюдение
12 4	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Бег в чередовании с ходьбой.	Наблюдение
12 5	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Круговая тренировка.	Наблюдение
12 6	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра Пятнашки.	Наблюдение
12 7	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Эстафеты.	Наблюдение
12 8	апрель	Практическое занятие	2,25	0	Круговая тренировка.	Наблюдение
12 9	май	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Спецбеговые упражнения.	Наблюдение
13 0	май	Практическое занятие, лекция	1,25	1	История Олимпийских игр. Комплекс ОРУ	Наблюдение, обсуждение
13 1	май	Практическое занятие	2,25	0	Бег на длинные дистанции.	Наблюдение

13 2	май	Практическое занятие	2,25	0	Бег, комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
13 3	май	Практическое занятие	2,25	0	Бег, старты из различных положений.	Наблюдение
13 4	май	Практическое занятие	2,25	0	Бег. Метание теннисного мяча.	Наблюдение
13 5	май	Практическое занятие	2,25	0	Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
13 6	май	Практическое занятие	2,25	0	Круговая тренировка	Наблюдение
13 7	май	Практическое занятие	2,25	0	Силовая тренировка.	Наблюдение
13 8	май	Практическое занятие	2,25	0	Бег на короткие дистанции 30, 60м с низкого старта.	Наблюдение, зачет
13 9	май	Практическое занятие	2,25	0	Прыжок в длину с места, с разбега. Многоскоки	Зачет
14 0	май	Практическое занятие	2,25	0	Кросс 3 км	Зачет
14 1	май	Практическое занятие	2,25	0	Отжимания, подтягивания, пресс.	Зачет
14 2	май	Практическое занятие	2,25	0	Акробатическая комбинация.	Зачет
14 3	май	Практическое занятие	2,25	0	Самостоятельный выбор подвижных игр и проведение	Зачет
14 4	май	Практическое занятие	2,25	0	Элементы спортивных игр(стойки, перемещения, передачи мяча)	Зачет
		ИТОГО	306	18		
		ВСЕГО	324			

2.2. Условия реализации программа

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал, легкоатлетическая дорожка.
- Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные,
- скакалки,
- гимнастические скамейки,
- баскетбольные кольца,
- волейбольная сетка,
- футбольные ворота,
- гимнастические маты,
- шведская стенка.

Информационное обеспечение:

- компьютер,
- Интернет.

2.3. Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме школьных соревнований. Аттестация подтверждается грамотами за участие в спортивных мероприятиях.

Формы контроля освоения образовательной программы

- Текущий: наблюдение, тестирование.
- Итоговый: соревнования.

Контрольные испытания:

1. Бег 30, 60 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с низкого старта.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
3. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.
4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
5. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.
6. Многоскоки – прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.
7. Кросс 3 км. Бег выполняется в группе без учета времени.
8. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок назад.
9. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.
10. Спортивные игры. Ведение баскетбольного, футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, бросок мяча через сетку.

2.4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы для обучающихся

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики
------------------	-----------------------------------	-----------------

1	Бег 30м с низкого старта	5,7	5,5	5,1
2	Бег 60 м с низкого старта	10,9	10,4	9,5
3	Прыжок в длину с места (см)	150	160	180
4	Кросс 3 км	14-00	15-00	16-00
5	Прыжок в длину с разбега	270	280	335
6	Поднятие туловища из положения лежа за 60 с	32	36	46
7	Отжимания	13	18	28

2.5. Методические материалы

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- игровой
- объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
- практический (упражнения)
- наглядный (показ видеofilмов);
- репродуктивный (повторение за педагогом);

Педагогические технологии

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

2.6 Список литературы

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273
Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 г.

2. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 г.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры.
4. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992г.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 г.
7. 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.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
10. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
11. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
12. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
13. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
14. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
15. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
16. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979